Паровая кулинария

Хозяйке на заметку - 1

Людмила Владимировна Бабенко

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многие считают, что полезная и здоровая пища, как правило, пресна и безвкусна. Прочитав эту книгу, вы поймете, что это не так, и узнаете, что готовить на пару можно практически все: закуски, салаты, мясо, рыбу, пельмени и вареники, овощи, рис, гречку, различные суфле, фруктовые десерты и даже… торты. Не нужно никакого жира (а значит, в еде будет меньше калорий — мечта каждой женщины); блюда выглядят ярко и аппетитно, сохраняя естественный вид, вкус и аромат пищи. А современные пароварки… Это же чудо техники! В них ничего не сбежит, не подгорит, не пересушится. Их можно использовать для размораживания продуктов, быстрого разогрева еды и даже консервирования продуктов. Кроме того, воспользовавшись рецептами этой книги (в т. ч. и в лечебных целях), вы не только сделаете питание своих домочадцев правильным, но разнообразите меню, удивите родных и близких своим кулинарным талантом, готовя на пару изысканные, ароматные, вкусные блюда.

- Людмила Бабенко
  - Доступный и эффективный способ приготовления вкусной и здоровой пищи
    -
    - Что можно готовить на пару?
    - Кому рекомендованы блюда, приготовленные на пару?
    - Как устроена современная пароварка?
    - Особенности приготовления пищи в пароварке (полезные советы)
  - Закуски
    - Салат из картофеля и кукурузы
    - Летний салат
    - Салат из картофеля
    - Салат из картофеля, помидоров и огурцов
    - Фруктовый салат с домашней птицей и соусом из йогурта
    - Салат «Виноградинка»
    - Картофельный салат со спаржей, мятой и апельсином
    - Картофельный салат с рыбой
    - Салат «Столичный»
    - Салат «Праздник»

- Салат из филе индейки с фруктами
- Салат из филе индейки с помидорами
- Салат из гречневой каши с огурцами
- Салат с сюрпризом
- Салат из картофеля с крабами
- Салат из кольраби
- Кольраби в масле
- Салат из кабачков
- Салат зимний с овсяными хлопьями, яблоками и свеклой
- Салат с овощами и перловкой
- Салат-коктейль из куриного мяса с ананасами
- Салат из курицы с черносливом и ананасом
- Салат морской
- Креветки вареные
- Креветки с пивом
- Закуска из баклажанов
- Баклажаны соленые с орехами
- Раковые шейки в томатном соусе
- Морковно-яблочное пюре для бутербродов
- Бутерброды с морковным пюре и сливками
- Салат из моркови, зеленого горошка и яблок
- Морковная паста для бутербродов
- Розовый творог
- Пестрый салат с сырым сладким перцем
- Салат из овощей по-испански
- Салат овощной по-гречески
- Винегрет из консервированного фаршированного перца с картофелем
- Салат андалусский
- Савойская капуста закусочная
- Салат мясной с черносливом
- Салат из овощей с виноградной подливкой
- Салат из огурцов
- Салат из филе индейки с рисом и маслинами
- Салат из огурцов и яиц

○ Запеканки, омлеты

- Овощная запеканка с сыром
- Гренки с сыром, помидором и зеленью
- Омлет с овощами
- Омлет с морковью
- Яичница-глазунья с карри и зеленым луком
- Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой
- Запеканка по-итальянски

- Запеканка из кабачков с рисом
- Запеканка из протертого картофеля
- Запеканка из картофеля и зеленого горошка
- Запеканка из картофеля по-фламандски
- Запеканка из картофеля с брынзой
- Запеканка из картофеля с сушеными и солеными грибами
- Запеканка савойская
- Запеканка из баклажанов
- Запеканка овощная с морковью
- Запеканка из моркови и творога
- Запеканка из моркови и фасоли
- Запеканка овощная с морковью
- Рисовая запеканка по-гречески
- Русская запеканка из фаршированной капусты

○ Первые блюда
- Гороховый суп с крутонами
- Густой суп с кольраби и гренками
- Суп картофельный
- Суп картофельный с крупой
- Суп картофельный с потрохами
- Суп молочный с овощами
- Суп вегетарианский (заправочный) с кабачками
- Суп-пюре с кабачками и белым соусом
- Суп-пюре из карася или мерлузы
- Суп-пюре из баклажанов и фасоли
- Суп-пюре из баклажанов на мясном бульоне
- Бульон куриный с сельдереем
- Суп из листьев редиса
- Суп-пюре из моркови и белых кореньев
- Суп-лапша
- Овощной суп с гренками
- Молочный суп-пюре из моркови
- Суп-пюре из моркови с гренками
- Мясной суп из красного стручкового перца
- Суп из помидоров с чесноком
- Суп помидорный
- Суп картофельный с помидорами
- Суп-пюре из помидоров
- Суп помидорный с клецками
- Суп-пюре из помидоров и яблок
- Суп-пюре из помидоров с перцем
- Суп-пюре томатно-перловый
- Суп-пюре из цветной капусты с желтками

- Рассольник из почек
- Рассольник рыбный
- Свекольник с рыбой
- Суп с огурцами
- Тыквенный суп-пюре
- Молочный суп с овощами
- Суп «Северный»
- Овощной суп
- Суп с плавленым сыром и редькой
- Овощной суп с сарделькаами и капустой кольраби
- Зеленый суп с сыром
- Словацкая чечевичная похлебка
- Суп из овощей крестьянский
- Суп из цуккини
- Суп овощной с брынзой
- Сырный суп с молоком и перцем
- Суп из зелени петрушки
- Томатный суп с цветной капустой
- Суп-пюре из молочной кукурузы
- Пряные щи из квашеной капусты
- Суп из лука-порея с морковью и картофелем
- Суп зеленый с картофелем
- Суп гороховый с картофелем
- Суп из консервированного горошка с томатом
- Суп-пюре из креветок
- Суп «Жюльен»
- Борщ вегетарианский
- Борщ с редькой
- Суп из репы
- Борщ с грибами
- Щи или борщ
- Грибной суп-пюре
- Грибной суп по-итальянски
- Грибной суп-крем
- Грибной суп по-белорусски
- Суп грибной с гренками
- Грибной суп с сухофруктами
- Грибной суп с кальмаром
- Суп холодный из грибов
- Суп из белых грибов
- Бульон из сушеных грибов
- Суп с маринованными грибами
- Суп грибной с куриными потрохами

- Суп грибной с тофу и овощами
- Суп луковый
- Суп-пюре из рыбы
- Щи зеленые с яйцом и рыбой
- Похлебка из красной чечевицы

- Блюда из мяса
  - Блюда из говядины
    - Мясо под маринадом
    - Гуляш паровой по-венгерски
    - Рулет паровой
    - Вареное мясо
    - Рагу из говядины
    - Говяжий карбонат
    - Жаркое из вырезки
    - Тушеное мясо
    - Говяжьи почки
    - Говяжьи медальоны в горчице
    - Вареный язык (говяжий, бараний, свиной)
    - Говяжий студень
  - Блюда из телятины
    - Бланкет с картофелем
    - Телячьи ребра с сыром
    - Телятина с черносливом
    - Эскалопы с беконом и сыром
    - Летнее жаркое
    - Жаркое из телятины
    - Телятина в вине
    - Рулеты из телятины
    - Телячьи ножки с оливками
    - Телячьи ножки под соусом
    - Жаркое с красным молотым перцем
    - Мясо с кабачками
  - Блюда из баранины
    - Бланкет
    - Баранья лопатка
    - Картофель тушеный с бараниной
    - Жаркое из баранины
    - Баранина по-венгерски
    - Рагу по-ирландски
    - Жаркое из баранины с красным перцем
    - Гювеч из баранины с рисом
    - Жаркое из баранины с овощами
    - Баранина с фасолью
  - Блюда из птицы

- Цыпленок в яблоках
- Курица в сметане
- Курица по-баскски
- Окорочка куриные
- Чахохбили из курицы
- Курица с овощами и курагой
- Курица-фарси
- Оригинальная курица
- Фаршированная курица
- Цыпленок с белыми грибами
- Курица с опятами и сулугуни
- Курица, тушенная с картофелем
- Цыпленок с курагой
- Жюльен из птицы с грибами
- Жаркое из курицы по-русски
- Жаркое из курицы по-украински
- Жаркое с курицей
- Гювеч из мяса домашней птицы
- Курица с апельсинами
- Курица с рисом
- Куриные окорочка по-провансальски
- Курица паровая с ананасом
- Рагу из индейки
- Рагу из гуся
- Гусь или утка по-деревенски
- Утка тушеная
- Гусь или утка с овощами
- Утка, тушенная в соусе с мандаринами
- Утка с оливками
- Мясо страуса праздничное
- Рагу из мяса страуса
- Тетрачини
- Мясо страуса с рисом
- Мясо страуса по-домашнему
- Мясо страуса с цветной капустой
- Лазанья с мясом страуса

- Блюда из свинины
  - Свиные котлеты по-фламандски
  - Капуста, фаршированная свининой
  - Свиные котлеты паровые
  - Свиные котлеты на ребрах в томатном соусе
  - Жаркое из свинины
  - Жаркое с картофелем

- Жаркое в молоке
- Жаркое по-шведски
- Жаркое из свинины с апельсинами
- Солонина
- Грудинка с горохом по-каталонски
- Картофель, тушенный с копченой грудинкой

- Блюда из кролика
  - Рагу из кролика по-испански
  - Рагу из кролика
  - Кролик с луком
  - Кролик с картофелем
  - Кролик в яблоках
  - Кролик с рисом
  - Кролик в красном вине
  - Кролик, тушенный с черносливом
  - Кролик с клюквой
  - Кролик со сметаной и курагой
  - Кролик в вине
  - Кролик в портвейне
  - Жаркое из кролика
  - Кролик по-деревенски
  - Тушеные овощи с мясом кролика
  - Кролик, тушенный с грибами
  - Кролик с рисом и грибами
  - Кролик кисло-сладкий
- Блюда из дичи
  - Заяц в горчице
  - Куропатка с капустой
  - Жаркое из кабана

- Блюда из овощей
  - Овощи по-аргентински
  - Горошек по-крестьянски
  - Свежий зеленый горошек по-французски
- Блюда из картофеля
  - Картофель в мундире
  - Картофель паровой в сметане
  - Бульбишники
  - Вареники с картофелем и грибами
  - Блины картофельные по-литовски
  - Ватрушки картофельные с творогом
  - Драники
  - Драники с брусничным сиропом
  - Зразы картофельные

- Зразы картофельные с морской капустой
- Картофель «Анни»
- Картофель, варенный с ткемали
- Картофель вареный с яйцами
- Картофель в молоке
- Картофель «Дипломат» по-бельгийски
- Картофель «Сюрприз»
- Картофель с молоком и сыром
- Картофель для гурманов
- Картофель, запеченный в сливках
- Картофель, запеченный в сметане
- Картофель, запеченный по-бретонски
- Картофель, запеченный с брынзой
- Картофель, запеченный с ветчиной и шампиньонами
- Картофель, запеченный с копченостями
- Картофель, запеченный с молоком и сыром
- Картофель, запеченный с мускатным орехом
- Картофель, запеченный с сельдью
- Картофель, запеченный со сметаной
- Картофель, запеченный с яйцом
- Картофель запеченный фаршированный
- Картофельные крокеты
- Картофель молодой в молоке
- Картофель молодой, запеченный в сметанном соусе
- Картофель молодой в сметане
- Картофель молодой с маслом
- Картофель молодой с укропом
- Картофель молодой с укропным соусом
- Картофель оргатен
- Лепешка картофельная
- Картофель отварной с грибным соусом
- Картофель отварной с луком, грибами (или помидорами)
- Картофель отварной с маслом и чесноком
- Картофель отварной с орехами
- Картофель отварной с польским соусом
- Картофель отварной с сухарным соусом
- Картофель отварной с творогом
- Картофель панированный
- Картофель питательный
- Картофель по-перуански
- Картофель под соусом бешамель

- Картофель, фаршированный гречневой кашей с луком
- Картофель печеный, фаршированный жареным луком
- Картофель печеный, фаршированный сморчками в сметане
- Картофель по-датски
- Картофель по-перуански
- Картофель «Розочки»
- Картофель с жареным луком
- Картофель паровой с тыквой
- Картофель с молочным соусом
- Картофель с помидорами
- Картофель с сырным соусом
- Картофель, тушенный в сметане
- Картофель, тушенный с овощами
- Картофель, тушенный со свежими грибами
- Картофель, тушенный с шампиньонами
- Картофель фаршированный
- Картофель, фаршированный мясом
- Картофель, фаршированный рыбой
- Картофель, фаршированный грибами
- Картофель, фаршированный сельдью
- Каша картофельная с салом по-белорусски
- Кнедлики из вареного картофеля
- Кнели картофельные с брынзой
- Кныдли по-украински
- Колдуны (клецки картофельные)
- Котлеты вегетарианские с соусом бешамель
- Котлеты картофельные
- Котлеты картофельные по-французски
- Котлеты картофельные с брынзой
- Картофель праздничный по-французски
- Лепешка картофельная запеченная
- Мусака из картофеля и шпината
- Мусака из картофеля и квашеной капусты
- Оладьи картофельные, фаршированные мясом
- Картофельники с начинкой из сушеных белых грибов
- Пирог с брынзой и картофелем
- Пюре картофельное
- Картофельное пюре «Весеннее»
- Пюре картофельное, запеченное с сыром
- Картофельно-луковое пюре

- Картофельное пюре с морковью
- Картофельный рулет с мясом
- Рулет картофельный с овощами
- Суфле картофельное
- Суфле картофельное с грибами
- Сырники из картофеля и творога
- Форшмак картофельный с сыром
- Фрикадельки картофельные по-грузински
- Цеппелины по-литовски
- Яхния картофельная с грибами

- Блюда из капусты
  - Белокочанная капуста отварная
  - Отварная капуста
  - Красная капуста с яблоками
  - Тушеная капуста
  - Брюссельская капуста паровая
  - Цветная капуста паровая
  - Белокочанная капуста под молочным соусом
  - Белокочанная капуста, запеченная с молоком
  - Белокочанная капуста, запеченная с помидорами
  - Белокочанная капуста, запеченная с сыром по-французски
  - Белокочанная капуста с маслом
  - Белокочанная капуста, фаршированная овощами
  - Белокочанная капуста, фаршированная по-каталонски
  - Белокочанная капуста, фаршированная рисом и грибами
  - Бурания с квашеной капустой
  - Голубцы диетические
  - Голубцы из квашеной капусты, фаршированные мясом
  - Голубцы ленивые
  - Голубцы по-охотничьи
  - Голубцы по-провансальски
  - Голубцы по-турецки
  - Голубцы с грибами
  - Голубцы с мясом
  - Голубцы с вареным мясом и рисом
  - Голубцы с пшенной кашей
  - Голубцы с рисом, луком, яйцом
  - Голубцы, фаршированные овощами
  - Голубцы, фаршированные бобовыми и ветчиной
  - Голубцы, фаршированные рисом и айвой

- Голубцы, фаршированные свининой
- Голубцы, фаршированные творогом
- Капуста по-грасски
- Капуста по-вандеенски
- Капуста по-польски
- Капуста по-охотничьи
- Капуста с орехами по-грузински
- Капуста по-фламандски
- Капуста с тмином
- Капуста, тушенная с рисом
- Капуста фаршированная
- Капуста, фаршированная мясом и рисом
- Капустно-творожный пудинг
- Капустняк запорожский
- Каша капустная по-эстонски
- Квашеная капуста по-рейнски
- Квашеная капуста с рисом, запеченная
- Котлеты из капусты
- Котлеты из белокочанной капусты по-болгарски
- Рулет из капусты
- Вареники с капустой
- Брюссельская капуста с каштанами
- Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе
- Брюссельская капуста с яйцами
- Брюссельская капуста тушеная
- Кольраби в молочном соусе
- Кольраби фаршированная
- Краснокочанная капуста с яблоками
- Краснокочанная капуста с ряженкой
- Цветная капуста отварная с соусом
- Цветная капуста с польским соусом
- Цветная капуста со сливочным маслом

○ Блюда из кабачков
- Кабачки в сметане
- Кабачки вареные с молоком
- Кабачки в соусе со сливками
- Кабачки запеченные
- Кабачки, запеченные под молочным соусом
- Кабачки, запеченные с сыром
- Кабачки запеченные фаршированные
- Кабачки по-русски
- Кабачки с картофелем в томатном соусе
- Кабачки с кислым молоком

- Кабачки, тушенные с котлетным фаршем
- Кабачки, фаршированные брынзой, запеченные
- Кабачки, фаршированные грибами
- Кабачки, фаршированные мясом
- Кабачки, фаршированные овощами и рисом, запеченные
- Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью
- Суфле из кабачков
- Яхния из кабачков по-сербски

- Блюда из баклажанов
  - Баклажаны в масле
  - Баклажаны в сметанном соусе
  - Баклажаны в соусе со сливками
  - Баклажаны жареные с помидорами
  - Баклажаны тушеные с рисом и помидорами
  - Баклажаны, запеченные с белым сыром
  - Баклажаны, запеченные с овощами
  - Баклажаны, запеченные с рубленым мясом
  - Баклажаны, запеченные с сыром и яйцами
  - Баклажаны печеные с орехами
  - Баклажаны, запеченные с сыром и мацони
  - Баклажаны по-австрийски
  - Баклажаны по-арабски
  - Баклажаны по-стамбульски
  - Баклажаны с мясным фаршем
  - Баклажаны с томатным соусом, запеченные
  - Баклажаны, тушенные со сладким перцем
  - Баклажаны, тушенные с картофелем
  - Баклажаны, фаршированные грибами
  - Баклажаны шпигованные
- Блюда из моркови
  - Морковь в сметане
  - Холодная морковь
  - Биточки из моркови и консервированного зеленого горошка
  - Бабка морковная с зеленым горошком
  - Зразы морковные с яблоками
  - Котлеты морковные
  - Морковь под соусом бешамель
  - Морковь с ореховым фаршем
  - Морковь, тушенная с черносливом и медом
  - Морковь, тушенная с мясом
  - Морковь, тушенная с рисом

- Пюре из моркови
- Рагу овощное с морковью
- Рулет мозаичный
- Суфле паровое из моркови с сыром
- Суфле паровое морковно-яблочное
- Шницель морковный с изюмом
- Печенье морковное

- Блюда из перца
  - Летний вегетарианский гювеч
  - Макароны с перцем, запеченные
  - Перец с лисичками
  - Перец с помидорами и яичным соусом
  - Перец с яйцами, запеченный
  - Перец, тушенный в маринаде
  - Перец, тушенный с овощной смесью
  - Перец, фаршированный брынзой, запеченный
  - Перец, фаршированный брынзой и яйцами
  - Перец, фаршированный мясом
  - Перец, фаршированный мясом и рисом
  - Перец, фаршированный рисом и грибами
  - Перец, фаршированный сборной начинкой
- Блюда из помидоров
  - Гювеч
  - Гювеч из красных помидоров с рисом
  - Помидоры, запеченные по-болгарски
  - Помидоры, запеченные по-итальянски
  - Помидоры, запеченные по-итальянски
  - Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами
  - Помидоры, запеченные с сыром
  - Помидоры, запеченные с яйцами
  - Помидоры зеленые, запеченные с орехами
  - Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами
  - Помидоры зеленые, запеченные с орехами
  - Помидоры красные, запеченные с макаронами
  - Помидоры печеные, фаршированные орехами
  - Помидоры с рисом по-итальянски
  - Помидоры с рыбой
  - Помидоры с творогом, запеченные
  - Суфле из помидоров
  - Тушеные помидоры, фаршированные брынзой
- Блюда из огурцов
  - Огурцы, запеченные под молочным соусом
  - Огурцы с хлебным фаршем и яйцом
  - Огурцы, фаршированные грибами

- Огурцы, фаршированные мясом
- Рагу из помидоров и огурцов к мясу

- Блюда из сельдерея
  - Корень сельдерея
  - Пюре паровое из сельдерея
- Блюда из тыквы
  - Тыква паровая
  - Тыквенное пюре
- Блюда из шпината
  - Шпинат в соке
- Блюда из фасоли
  - Фасоль
  - Фасоль паровая, зеленая
- Блюда из рыбы
  -
  - Бабка из судака (или щуки)
  - Рагу из моркови и красной рыбы
  - Битки из рыбы без хлеба
  - Лосось, приготовленный на пару с капустой пак чой и имбирем
  - Щука под белым соусом
  - Биточки из щуки (или трески, судака, налима)
  - Форель по-тайски
  - Форель с салатом
  - Рыба с овощным гарниром
  - Рыбные котлеты с зеленью
  - Биточки рыбные
  - Зразы из судака
  - Сазан отварной с яйцами
  - Осетровая рыба паровая
  - Биточки из сома с фасолью
  - Макрель отварная
  - Хек под молочным соусом
  - Рыба паровая с помидорами
  - Рыба с овощами в молоке
  - Мероу с яблоками и хреном
  - Клецки из судака (или щуки, трески, налима) в соусе «белое вино»
  - Кнели из рыбы паровые в винном соусе
  - Ледяная рыба с помидорами
  - Нельма отварная
  - Рыба по-зауральски
  - Рыба в сметане
  - Запеканка из мороженого филе рыбы

- Морской окунь, отваренный в молоке
- Осетрина в шампанском
- Рыба по-старорусски
- Камбала с ветчиной
- Рыба в молоке
- Форель в белом вине
- Карп отварной с крутыми яйцами
- Паровая рыба
- Котлеты из картофеля и сельди
- Котлеты из судака
- Котлеты рыбно-картофельные
- Котлеты рыбные по-японски
- Котлеты фаршированные из морского окуня
- Тефтели рыбные в томатном соусе
- Тефтели из трески (или щуки, сома) в соусе с укропом
- Крученики из щуки
- Бродетто
- Рыба в кисло-сладком соусе
- Палтус отварной с гренками
- Отварная рыба в грибном соусе
- Деликатесное рагу
- Пудинг из рыбы
- Карп по-краковски
- Карп (или сазан) в соусе «белое вино»
- Карп отварной с маслом и яйцами
- Корюшка вареная
- Лососина, припущенная в соусе
- Паровая рыба под соусом
- Осетрина (белуга или севрюга) паровая
- Осетрина (или севрюга, белуга) с виноградным уксусом
- Пеламида в молочном соусе
- Рыба с ореховым соусом по-грузински
- Рыба паровая с чесночным соусом
- Рыба паровая с луковым соусом
- Рыба с лимоном
- Рулет из рыбы с грибами
- Рулет из трески (или судака, щуки)
- Рулет из рыбы с яйцами и зеленым луком
- Рулет паровой из салаки
- Рыба в капусте по-украински
- Бельдюга деликатесная с помидорами
- Бельдюга тушеная

- Рыба фаршированная классическая
- Тельное из рыбы
- Гуляш из рыбы
- Зубатка в молоке
- Камбала с луком и сладким стручковым перцем
- Карась, тушенный с овощами и сливками
- Форель, фаршированная гусиной печенкой
- Треска, припущенная в рассоле
- Сиг отварной
- Сиг в соусе из белого вина
- Карп в кисло-сладкой подливе
- Карп с луком и черносливом
- Карп паровой по-венгерски
- Карп паровой по-еврейски
- Карп паровой по-румынски
- Сом паровой по-грузински
- Скумбрия с маринованным красным перцем
- Судак отварной на пару
- Судак отварной с овощами
- Судак отварной с гарниром
- Судак по-русски
- Судак со щавелем по-французски
- Судак по-польски
- Треска паровая с соусом
- Треска, припущенная в томатном соусе
- Карп с луком и помидорами
- Карп, приготовленный с хреном и яблоками
- Карп (или сазан) с гречневой кашей
- Карп (или сазан) со шпинатом
- Карп праздничный с пивом и пряностями
- Камбала (или палтус) с кашей
- Камбала (или палтус) паровая с картофелем и луком
- Кефаль с гарниром
- Навага со шпинатом под молочным соусом
- Окунь морской с огуречным рассолом и овощами
- Солянка из окуня
- Солянка с осетриной (или севрюгой, белугой)
- Рыба по-алжирски
- Рыба по-колумбийски
- Рыба по-шведски
- Рыба с кизиловой подливкой по-грузински
- Рыба с мандаринами

- Рыба по-сицилийски
- Рыбное филе с цветной капустой
- Снетки с картофелем и луком
- Соте из судака
- Судак (или карп, щука) с шампиньонами
- Суфле «Сюрприз»
- Кутап
- Толченики рыбные по-украински
- Фрикадели рыбные
- Фрикадельки паровые из салаки с овощами
- Угорь отварной на пару
- Форель паровая
- Форель классическая
- Форель отварная по-польски
- Форель отварная с ореховым соусом
- Форель отварная с солеными огурцами
- Хлебцы рыбные
- Мерлуза с маслинами
- Минтай с картофелем
- Осетрина паровая с пикантным соусом
- Пристипома в молоке
- Рыба паровая по-запорожски
- Рыба паровая по-грузински
- Стерлядь (осетрина, севрюга, белуга) паровая классическая
- Рыба с грибами по-украински
- Рыба паровая в томатном соусе
- Рыба паровая с помидорами по-грузински
- Стерлядь паровая «кольцом»
- Рыба с рисом по-португальски
- Рыба по-фински в молоке
- Рыба на пару с лимонным соком
- Рыба паровая с укропом
- Рыба с фасолью
- Рыба с овощами
- Рыба, фаршированная грибами
- Сазан рождественский
- Салака в молоке
- Ставрида паровая с луком
- Ставрида с красными помидорами
- Скумбрия с овощами по-туркменски
- Треска в молоке с луком
- Треска паровая с капустой
- Язь паровой со стручковым сладким перцем

- Щука паровая
- Судак паровой под соусом
- Соус «белое вино»
- Основной белый соус
- Молочный соус
- Польский соус

- Каши
  - Овсянка с кукурузой
  - Овсянка с сухофруктами и медом
  - Овсянка с курагой
  - Ячневая каша с мясом и грибами
  - Пшенная каша с грибами и мясом
  - Гречневая каша с грибами и мясом
  - Рисовая каша с грибами и мясом
  - Овсянка с курагой и изюмом
  - Овсянка с курагой, изюмом и яблоками
  - Рис паровой с курагой
  - Рис паровой с изюмом и курагой
  - Рис паровой с курагой, изюмом и яблоками
  - Рис паровой с морковью
- Десерты
  -
  - Персики с вином и йогуртом
  - Банановое суфле в кожуре
  - Вареники с тутовником
  - Вареники с грушами
  - Вареники с крыжовником
  - Вареники с ореховой начинкой
  - Вареники со смородиной
  - Вареники с черносливом и курагой
  - Вареники с творогом и яблоками
  - Вареники с творогом
  - Вареники с вишней
  - Вареники с клубникой
  - Вареники с малиной
  - Вареники с черникой
  - Галушки с цукатами
  - Торт морковный
  - Ореховый бисквит
  - Оладьи с яблоками
  - Груши с шоколадом
  - Груши с начинкой
  - Груши в сметане с орехами
  - Пудинг из груш

- Засахаренные лесные груши по-киевски
- Суфле из абрикосов
- Картофельные кнедли с абрикосами
- Мармеладные пудинги
- Крем с карамелью
- Клецки с изюмом и орехами
- Клецки картофельные с яблоками
- Манты сладкие с морковью и свеклой
- Медовые персики
- Молочный омлет с клубничным сиропом
- Омлет сладкий
- Пончики свекольные
- Омлет паровой со сливой
- Пончики сладкие из картофеля
- Творожное суфле
- Пудинг лимонный
- Тыква с урюком в молочном соусе
- Мармелад из тыквы и ревеня
- Тыквенно-яблочный пудинг
- Тыква с консервированными фруктами
- Тыква с медом и изюмом
- Тыквенный пудинг с грушами
- Пудинг паровой с апельсинами
- Банановo-тыквенный пудинг
- Сладкие манты с тыквой
- Сладкие манты праздничные
- Рис на молоке
- Изысканный рис «Яник»
- Рис заливной с абрикосами
- Паровой пудинг традиционный
- Пудинг из повидла
- Клубничный рисовый пудинг
- Персики с вином в йогурте
- Чернослив, фаршированный творогом
- Пюре яблочное
- Яблоки с финиками и корицей
- Яблочная шарлотка
- Шарлотка из батона
- Яблоки, фаршированные изюмом
- Яблоки фаршированные
- Яблоки, фаршированные сыром
- Желе из яблок
- Яблочно-клубничный десерт
- Мраморный кекс

- Гренки с сыром и зеленью
- Бабка из вишен
- Бабка из абрикосов
- Бабка с черешнями или вишнями
- Бабка из персиков
- Бабка из орехов
- Бабка «Сюрприз»
- Соложеник маковый
- Маковый пудинг
- Варенье в пароварке
- Варенье из арбузных корок
- Варенье из дыни в уксусе
- Варенье из зеленых помидоров
- Мармелад из дыни
- Мармелад из помидоров, слив и яблок
- Цукаты из корок арбуза или дыни

○ Рецепты лечебного питания, проверенные временем

-
- Блюда при болезнях желудка
  - Суп-пюре картофельно-морковный на рисовом отваре
  - Суп перловый слизистый на молоке с яйцом
  - Суп овсяный протертый на молоке с яйцом
  - Фрикадельки мясные, паровые
  - Зразы мясные паровые, фаршированные омлетом
  - Пудинг мясной паровой
  - Картофельные паровые крокеты с мясом в омлете
  - Кнели из судака с маслом
  - Суфле паровое из судака с маслом
  - Суфле паровое морковно-яблочное
  - Пюре из сборных овощей
  - Суфле манное на молоке паровое
  - Рулет из риса с фруктами
  - Соус с омлетом
  - Яичный омлет, паровой
  - Творожный крем
  - Суфле паровое творожное с печеньем
  - Суфле паровое из рыбы с рисом
  - Суфле манное на молоке, паровое
- Блюда при расстройствах кишечника
  - Мясной обезжиренный бульон с гренками

- Суп из черники на рисовом отваре
- Суп рисовый слизистый на мясном бульоне
- Тефтели мясные с чесноком, паровые
- Колбаса чесночная
- Зразы из куриного мяса с рисом, паровые
- Фрикадельки чесночные из судака
- Фрикадельки рисовые в красном вине
- Пудинг рисовый, паровой, протертый, на мясном бульоне
- Каша рисовая шоколадная на воде
- Соус рисовый с маслом
- Белковый омлет паровой
- Суфле творожное с вишневой подливкой паровое
- Кисель черничный
- Желе из рисового отвара и желудевого кофе
- Какао на рисовом отваре

- Блюда при болезнях печени
  - Бульон овощной с белковым омлетом
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Свекольник холодный
  - Вареное мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе
  - Борщ на овощном бульоне
  - Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
  - Запеканка из вареной курицы и овощей
  - Рулет из судака с белковым омлетом, запеченный
  - Пудинг из урюка, брюквы и творога
  - Пудинг из кабачков и яблок
  - Котлеты морковно-яблочные, запеченные
  - Гренки с овощами
  - Фаршированная репа с рисом и яблоками
  - Цветная капуста в омлете
  - Суфле из гречневой каши с маслом
  - Каша овсяная с вареньем
  - Плов рисовый с фруктами и овощами
  - Белковый омлет со сметаной, запеченный
  - Белковый омлет с овощами
  - Сырники с морковью
  - Запеканка творожная с яблоками и изюмом

- Желированная дыня
- Флан с бананом

- Блюда при болезнях сердца, почек и при гипертонии
  - Окрошка на фруктовом настое
  - Суп молочный с тыквой и манной крупой
  - Суп яблочный на отваре шиповника
  - Суп рисовый с курагой
  - Вареное мясо в кисло-сладком соусе
  - Бифштекс из отварного мяса с луком
  - Зразы манные с мясом
  - Судак кусочками, запеченный в молочном соусе
  - Яблоки, фаршированные творогом
  - Шницель из сборных овощей в молочном соусе
  - Запеканка из фруктов, овощей и творога
  - Голубцы с фруктами и сметаной
  - Яблочный пудинг с тыквой
  - Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом
  - Тыква с инжиром в молочном соусе
  - Тыква паровая с дыней и яблоками
  - Морковь паровая с орехами и яблоками
  - Морковь паровая с вареньем
  - Оладьи манные с яблоками и изюмом
  - Пшенная каша с фруктами
  - Суфле творожное с инжиром и орехами
  - Блинчики с морковью, изюмом и урюком
  - Чернослив, фаршированный творогом и орехами
  - Яблоки, фаршированные изюмом
- Блюда для больных ожирением, сахарным диабетом
  - Хлеб из молотых отрубей с мукой
  - Бульон мясной с пудингом из ветчины и листовой зелени
  - Щи зеленые с яйцом
  - Бульон мясной с фаршированными огурцами
  - Борщ из вымоченной свеклы
  - Говядина, тушенная с баклажанами, грибами и помидорами
  - Ломтики вырезки с помидорами и цветной

капустой
- Капустный шницель
- Голубцы с грибами и яйцами
- Помидоры, фаршированные телятиной
- Морковный пудинг из вымоченной моркови
- Печенье творожное с орехами
- Каша овсяная с пшеничными отрубями
- Котлеты из картофеля и отрубей
- Сметанный соус с помидорным соком
- Биточки рыбные с картофелем в овсяных хлопьях
- Соус лимонный с грибами и каперсами
- Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине
- Компот из ревеня и яблок на сахарине
- Желе лимонное на сахарине

- Блюда при истощении после тяжелых заболеваний и операций
  - Суп-пюре из куриного мяса с морковью
  - Биточки паровые из кролика
  - Суп-пюре из кур
  - Суп-пюре рыбный со сливками
  - Суп-крем мясной из зеленого горошка
  - Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и грибами
  - Шницель из кур в сдобных сухарях
  - Плов из баранины с фруктами
  - Суфле из цветной капусты и мозгов
  - Судак в тесте, припущенный в масле
  - Пудинг из рыбы с яичным соусом
  - Пудинг из печенья с ягодным соусом
  - Оладьи манные на меду с вареньем
  - Котлеты из консервированной кукурузы со сметаной
- Блюда при малокровии и истощении
  - Омлет из гематогена с цветной капустой
  - Рагу из гематогена с овощами в сметане
  - Бисквитные палочки с гематогеном
  - Винегрет с сырой печенкой
  - Торт бисквитный с орехами и сырой печенкой

○ Список использованной литературы и интернет-сайтов

Людмила Бабенко
Паровая кулинария

Самая искренняя любовь — это любовь к еде

Бернард Шоу

Доступный и эффективный способ приготовления вкусной и здоровой пищи

Всем известно, что самой диетической едой считается пища, приготовленная на пару. Однако даже искренне стремящиеся вести здоровый образ жизни люди далеко не всегда выбирают паровую кулинарию. Некоторые считают, что это очень полезно, но совершенно невкусно; кто-то уверен, что готовить на пару слишком хлопотно; кому-то никак не удается купить подходящую и недорогую модель пароварки и так далее, а в результате многие едят пиццу и гамбургеры, несмотря на желание вкусно и правильно питаться.

Однако паровая кулинария — это оптимальный способ приготовления пищи, и современный человек должен задуматься над тем, чтобы воспользоваться преимуществами паровой кухни. И хотя одно только правильное питание не решит всех ваших проблем и совсем не обязательно сделает вас счастливыми, но это необходимый шаг в правильном направлении.

Традиция приготовления пищи на пару зародилась в Китае и насчитывает несколько тысячелетий. Археологические находки, относящиеся к культуре Луншань эпохи неолита, свидетельствуют о том, что уже тогда предки китайцев пользовались разнообразными приспособлениями для приготовления пищи на пару. Еще до нашей эры китайцы использовали сосуды с двойными стенками, в которых продукты готовились, не соприкасаясь с жидкостью.

Простейшим устройством, позволяющим готовить на пару, является кастрюля с паровой корзиной — специальной вставкой, представляющей собой емкость для продуктов с перфорированным дном. Вода, наливаемая на дно такой кастрюли, при кипении испаряется и служит источником пара, который, проникая сквозь отверстия паровой корзины, нагревает находящиеся в ней продукты.

Такую простейшую пароварку можно соорудить самостоятельно из «подручных средств», например вставив в обычную кастрюлю дуршлаг или сито. Раньше, когда не было специальных приборов, готовить на пару приходилось именно таким способом. Однако с изобретением электрических пароварок все стало намного удобнее и приятнее.

Впервые пароварки современного типа начали применять в

70-е годы прошлого века в сфере общественного питания, а в 80-х их стали широко использовать и для приготовления еды в домашних условиях.

Современная пароварка представляет собой довольно простой прибор. Основание устройства имеет емкость для воды, которая доводится до кипения с помощью нагревательного элемента. Сверху устанавливается одна или несколько паровых корзин, верхняя из которых закрывается крышкой. Конденсат и сок, стекающий с продуктов, собираются в специальный поддон. Казалось бы, ничего принципиально нового нет, но пользоваться электрической пароваркой намного удобнее.

Готовить на пару можно не только с помощью специальных приборов (пароварок), но и используя одно из многофункциональных устройств. Возможность варки на пару предусмотрена в некоторых моделях микроволновых печей, термопроцессоров и аэрогрилей. Если вы считаете, что просто пароварки вам будет недостаточно, стоит рассмотреть именно эти варианты. Следует отдельно упомянуть о пароварках, относящихся к категории встраиваемой кухонной техники. (С обычными электрическими пароварками у них мало общего, так что для встраиваемых пароварок было бы разумнее придумать какое-нибудь другое название.) Это сложные многофункциональные приборы, возможности которых не оставят равнодушными ни одного приверженца паровой кухни. Однако из-за высокой стоимости (несколько тысяч долларов) встраиваемая техника доступна очень ограниченному кругу людей.

При приготовлении пищи продукты подвергаются обработке. Тепловая обработка продуктов производится, во-первых, с целью повышения усвояемости питательных веществ, во-вторых, для частичного уничтожения болезнетворных микробов, разрушения некоторых токсических веществ и, наконец, для улучшения вкуса и аромата еды.

Многие продукты при тепловой обработке размягчаются и легче разжевываются, поэтому лучше смачиваются пищеварительными ферментами, а в итоге быстрее и полнее усваиваются.

Крахмал, содержащийся во многих продуктах, при нагревании с водой набухает, превращается в клейстер и становится доступным действию ферментов, расщепляющих его в пищеварительном тракте.

Усвояемость же белковых продуктов (мяса, рыбы и пр.) при тепловой обработке повышается по другим причинам. При нагревании белки теряют устойчивость против действия

пищеварительных ферментов. (Нарушение режима тепловой обработки может привести и к прямо противоположному результату. Например, пережаренное мясо усваивается хуже, чем правильно приготовленное.)

Кроме того, некоторые продукты, такие как яйца, картофель, фасоль и др., содержат ингибиторы — вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов. Тепловая обработка эти вещества разрушает.

Вместе с тем, после первичной обработки в продуктах остается значительное количество микроорганизмов, среди которых встречаются возбудители различных заболеваний, а мясо и рыба, кроме того, могут быть заражены паразитами.

При температуре 50 °C развитие большинства болезнетворных микробов приостанавливается, а при дальнейшем повышении температуры они погибают. Надо учитывать, что спорообразующие микроорганизмы в процессе тепловой обработки устраняются не полностью, их развитие только приостанавливается и в дальнейшем при благоприятных условиях может возобновиться. Поэтому необходимо строго соблюдать также сроки и условия хранения готовой пищи.

Некоторые сырые продукты (фасоль, горох, позеленевший картофель и др.) содержат в себе естественные яды, которые при тепловой обработке либо разрушаются, либо переходят при варке в воду и удаляются с ней. Кроме того, при нагревании разрушаются некоторые аллергены. В том случае, если аллергическая реакция вызывается термонестабильными веществами, тепловая обработка продуктов может избавить аллергиков от неприятностей.

И наконец, при тепловой обработке продуктов образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Несмотря на вышесказанное, не надо думать, что тепловая обработка оказывает исключительно положительное влияние на продукты — она может значительно снижать их пищевую ценность. При нагревании разрушаются многие биологически активные вещества, в том числе витамины, ухудшаются ароматические и вкусовые качества. При длительном нагревании снижается ценность жиров, при жаренье продукты могут терять сочность, при варке в отвар переходят растворимые питательные вещества. Воздействие очень высокой температуры (при жарении и запекании) приводит к образованию токсичных веществ, в том числе канцерогенов.

К счастью, негативных последствий термического воздействия можно избежать. В этом поможет правильный выбор

способа и режима нагревания. Оптимальным решением и диетологи и врачи считают варку на пару.

Преимущества приготовления пищи на пару перед другими способами очень велики.

Что можно готовить на пару?

Без преувеличения можно сказать, что варка на пару является универсальным способом тепловой обработки, применимым практически к любым продуктам. На пару можно готовить мясо, рыбу и другие морепродукты, различные блюда из яиц, пельмени и вареники, запеканки, овощи (в том числе картофель), рис, пшено, гречку и другие крупы, различные суфле, фруктовые десерты и даже торты.

Для многих продуктов варка на пару оптимальна с точки зрения сохранения их пищевой ценности. Например, в мясе, рыбе, овощах и фруктах остается больше витаминов и микроэлементов, пища отличается естественно насыщенным вкусом и т. д. Варка на пару позволяет сохранить в овощах максимальное количество витаминов. Например, капуста брокколи, приготовленная в пароварке, содержит на 50 % больше витамина С, чем отварная. Обработка продуктов паром позволяет сохранить практически все минеральные вещества. Так, при обычной варке в воду переходит 20–25 % минеральных веществ, а при варке на пару — 1–3 %.

К тому же использование паровой кулинарии может даже упростить сам процесс приготовления некоторых продуктов.

Конечно, есть блюда, которые можно приготовить не на пару и они не станут от этого менее полезными, например яйца, каши, супы. С точки зрения диетологии, варка на пару для них не имеет преимуществ перед другими способами тепловой обработки. Однако, чтобы ничего не переварилось и не подгорело, удобнее использовать пароварку.

Продуктов, которые не рекомендуется готовить с помощью пара, не много, и тем не менее, о них стоит упомянуть.

Не стоит варить на пару макаронные изделия из мягких сортов пшеницы. Дело в том, что сухие продукты (крупы, макароны) готовить в пароварке можно только в специальной чаше, в которую дополнительно наливается вода. В этом случае пар просто нагревает жидкость и продукты фактически варятся как обычно, но не в кипящей воде, а при температуре 75–85 °С. Такой способ хорош для приготовления каш, супов и похлебок, а макаронные изделия будут сильно развариваться и слипаться.

Не очень удобно использовать пароварку для приготовления некоторых видов бобовых (например фасоли или гороха). Эти продукты также слишком сухие, для того чтобы их можно было приготовить на пару без погружения в жидкость. Однако, в отличие от макаронных изделий, причина, по которой их не стоит готовить в пароварке, заключается в том, что на это уходит

слишком много времени. Даже если фасоль предварительно замочить, в пароварке ее придется варить более двух или даже трех часов, а это значит, что в процессе приготовления придется неоднократно добавлять в пароварку воду и опорожнять поддон, в котором будет собираться конденсат. При этом фасоль, сваренная обычным способом, практически ничем не будет отличаться от приготовленной в пароварке (чего не скажешь об овощах или мясе), а времени уйдет больше. Таким образом, варить на пару фасоль можно, но это нецелесообразно.

Не следует готовить на пару продукты, из которых перед употреблением необходимо удалить как можно больше растворимых веществ. К таким продуктам относятся, к примеру, определенные виды грибов (сморчки, строчки и др.) и некоторые субпродукты (почки, рубцы и пр.). Например, при приготовлении почек их следует сначала отварить в большом количестве воды, а затем эту воду слить и не употреблять для дальнейшего приготовления блюда. После этого из почек можно приготовить на пару вкусное и полезное блюдо.

Кому рекомендованы блюда, приготовленные на пару?

Диетологи советуют употреблять пищу, сваренную на пару, всем людям, заботящимся о своем здоровье.

Для большинства из нас не секрет, что пища, приготовленная на пару, считается самой полезной для здоровья. И это действительно так. Дело в том, что варка с помощью пара, с одной стороны, дает возможность воспользоваться всеми преимуществами тепловой обработки продуктов, а с другой — позволяет избежать негативных последствий этого процесса.

Диетологи рекомендуют готовить пищу именно с помощью пара, а не каким-либо другим способом. И причин тому несколько. Варка на пару — деликатный способ термообработки продуктов. Как уже отмечалось, пища не подвергается воздействию очень высокой температуры, как при жарении или запекании. Благодаря этому в продуктах сохраняется намного больше витаминов и других биологически активных веществ. На пару можно готовить легкие низкокалорийные блюда, поскольку в пароварку не нужно добавлять никакого жира (жарить же без масла хотя и можно, но на практике это встречается крайне редко, и в результате калорийность жареных блюд обычно слишком высока). Кроме того, обработка паром не приводит к образованию опасных для здоровья соединений, что может происходить под влиянием высокой температуры при жарении или запекании.

Приготовление пищи на пару по различным причинам выигрывает и по сравнению с варкой и тушением (температура в этих случаях, как и при обработке паром, не поднимается выше 100 °C). Однако, когда продукты варят или тушат, многие водорастворимые соединения, например некоторые витамины, микроэлементы и др., переходят в отвар. Если в дальнейшем он не используется в пищу, полезные вещества не поступают в организм. Кроме того, даже если бульон не сливается, биологическая ценность блюд, приготовленных путем варки или тушения, ниже, чем при использовании пара. Это объясняется тем, что многие полезные вещества, переходящие в отвар, в растворенном виде менее стабильны и быстрее разрушаются.

Помимо всех вышеупомянутых преимуществ, использование пара позволяет максимально сохранить естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральный цвет и форму, в результате чего блюда выглядят

ярко и аппетитно. Кроме того, еда получается по-настоящему вкусной.

Считать, что пища, приготовленная на парку, пресна и безвкусна — глубочайшее заблуждение. Хотя для того, чтобы по достоинству оценить паровую кухню, многим, возможно, потребуется некоторое время. Пища современного человека обычно содержит столько всевозможных усилителей запаха и вкуса, что обонятельные и вкусовые рецепторы вынуждены адаптироваться к такой сверхстимуляции, в результате чего их чувствительность сильно снижена. К счастью, буквально одна-две недели питания естественной пищей — и вы почувствуете, что у каждого продукта есть свой собственный неповторимый вкус.

В некоторых случаях переход на паровую кухню рекомендован особенно. Так, паровая диета назначается при различных заболеваниях. Приготовленная на пару пища необходима при болезнях желудочно-кишечного тракта: хроническом гастрите, холецистите, дуодените (заболевании двенадцатиперстной кишки), язвенной болезни желудка и др. Паровое питание является самым щадящим для больных органов пищеварения.

Другими показаниями для перехода на паровую кухню являются заболевания сердечно-сосудистой системы. При атеросклерозе важно исключить острые и жирные блюда, чтобы понизить уровень холестерина в крови.

Паровое питание необходимо при нарушении обмена веществ, избыточном весе, аллергии и других заболеваниях.

Однако если вы здоровы — это не значит, что рекомендации диетологов к вам не относятся. В определенные периоды жизни организм человека нуждается в бережном отношении больше, чем обычно. Поэтому паровое питание особенно актуально для пожилых людей, беременных женщин и детей. Кроме того, внимательно относиться к своему рациону необходимо всем (независимо от возраста и физиологического состояния) в тех случаях, когда организм подвергается воздействию неблагоприятных факторов: при недосыпании, частых стрессах, повышенных нагрузках и пр.

Как устроена современная пароварка?

Готовить на пару можно как с помощью обычной кастрюли со специальной вставкой, так и используя самую современную бытовую технику, позволяющую полностью автоматизировать процесс готовки.

Наиболее распространенным сегодня прибором, сконструированным специально для приготовления пищи на пару, является электрическая пароварка.

Обычная электрическая пароварка представляет собой довольно простой прибор, состоящий из следующих элементов:

1. Основание (база). Это главная «рабочая» часть пароварки, содержащая всю электрическую «начинку» и подключаемая к сети. Основание имеет емкость для воды, которая доводится до кипения с помощью нагревательного элемента и служит источником пара. На передней (реже боковой) стороне основания расположена панель управления.

2. Паровые корзины. Они представляют собой емкости с перфорированным дном, в которые помещаются продукты. Большинство моделей имеет 2 или 3 паровые корзины, которые устанавливаются одна над другой. Верхняя корзина закрывается крышкой.

3. Поддон. Он предназначен для сбора конденсата и сока, стекающего с продуктов. Большинство пароварок имеют один поддон, но бывают модели и с несколькими поддонами (отдельно под каждую паровую корзину).

Перед первым использованием

Необходимо удалить с прибора этикетки, затем тщательно вымыть крышку, чашу для риса, паровые корзины и поддон в теплой мыльной воде, сполоснуть и вытереть насухо. Внутреннюю поверхность резервуара для воды следует вытереть влажной тряпочкой.

Чистка пароварки

Прежде чем проводить чистку электроприбора, всегда следует вынимать его вилку из розетки электросети. За исключением базы (основания), все детали можно мыть в посудомоечной машине или вручную, используя находящиеся в продаже бытовые моющие вещества. Перфорированное дно паровых корзин удобнее чистить щеткой. Основание нужно протирать влажной тканью. Не следует чистить пароварку абразивами.

Удаление накипи

После того как пароваркой воспользовались несколько раз (в зависимости от жесткости воды в вашей местности), на нагревательном элементе образуется слой накипи, который необходимо удалять. Для этого следует налить в резервуар для воды 2 стакана 5 %-ного уксуса и добавить воды до максимального уровня (таким образом, чтобы раствор уксуса полностью покрывал нагревательный элемент). Затем следует установить на место поддон, одну паровую корзину, закрыть прибор и включить пароварку на 10 минут. Если по истечении этого времени накипь не отошла, установите дополнительное время. После того как электроприбор и раствор уксуса в достаточной степени охладятся, надо слить уксус и несколько раз прополоскать резервуар для воды.

Правила безопасности

При эксплуатации электрической пароварки необходимо неукоснительно соблюдать следующие основные меры предосторожности:

1. Перед тем как пользоваться электроприбором, внимательно прочитайте инструкцию.

2. Убедитесь в том, что указанное на приборе напряжение соответствует напряжению в электросети. Чтобы избежать перегрузки электросети, с осторожностью используйте одновременно с пароваркой другой прибор с высокой мощностью работы.

3. Удлинители могут использоваться, только если соблюдены все меры предосторожности. Если вы воспользовались удлинителем, убедитесь что требования прибора и удлинителя к электрическим характеристикам или параметрам совпадают.

4. В целях предотвращения электрического удара не погружайте шнур, штепсель или основное устройство в воду или другую жидкость.

5. Не используйте прибор в случае повреждения. При обнаружении неисправностей отнесите его в сервисный центр для осмотра или ремонта.

Ремонт электроприбора должен выполняться только уполномоченным персоналом сервисной службы. Неквалифицированно проведенные ремонтные работы могут привести к несчастному случаю или травме.

6. Прибор следует располагать на сухой ровной теплостойкой поверхности. Следует убедиться в том, что с боков и сверху прибора имеется достаточное свободное пространство, чтобы

предотвратить возможные повреждения мебели или других объектов. Не следует размещать электроприбор на горячей поверхности или над открытым пламенем. Не используйте прибор на открытом воздухе.

7. Не касайтесь горячих поверхностей. Чтобы избежать паровых ожогов, используйте прихватки, когда снимаете крышку или работаете с горячими контейнерами. Когда поднимаете крышку, всегда держите ее таким образом, чтобы пар или капающая горячая вода не попали на вас.

Соблюдайте осторожность с горячими жидкостями, находящимися в поддоне (поддонах).

8. Перед чисткой устройства всегда вынимайте вилку из сети питания, мойте его, когда оно охладится. Отключайте от сети электроприбор, когда им не пользуетесь.

9. Будьте особенно внимательны, когда прибором пользуется ребенок или находится от него в непосредственной близости.

Преимущества пароварки

Можно, конечно, готовить на пару, используя обычную кастрюлю, однако у электрической пароварки есть и безусловные преимущества.

1. Если вы пользуетесь пароваркой, то можно не опасаться, что что-нибудь сбежит, подгорит или пересушится. Даже если вы забудете выключить пароварку перед уходом из дома, ничего страшного не случится. Когда истечет установленное время или испарится вся вода, прибор выключится автоматически.

2. Современные модели пароварок многофункциональны, что очень удобно. Например, можно использовать пароварку для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек или быстрого разогрева еды. С помощью некоторых пароварок можно даже консервировать продукты.

3. Пароварки легко мыть, так как пища практически не пристает ко дну и стенкам паровых корзин.

4. Кроме того, при работе пароварки вы не подвергаетесь воздействию электромагнитного излучения, как это происходит, если на кухне работает микроволновка. При соблюдении правил безопасности процесс приготовления пищи в пароварке абсолютно безопасен для вашего здоровья.

В ряде случаев паровая кулинария особенно актуальна и использование пароварки с функцией отсрочки приготовления позволяет полноценно питаться даже очень занятым людям с напряженным графиком работы. Утром, уходя из дома, можно положить нужные продукты в пароварку и установить время, через которое прибор начнет готовить.

Например, покинув дом в 8 утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете рассчитывать на горячий ужин к вашему приходу. Даже если вы задержитесь, еда будет теплой. Пароварка будет подогревать пищу в течение нескольких часов после того, как закончилось приготовление.

Чтобы готовить на пару, не нужно никаких особых навыков: просто поместите необходимые продукты, и пароварка приготовит все сама. Конечно, не приложив определенных усилий, нельзя рассчитывать на выдающийся результат, однако можно быть уверенным в том, что без особых изменений образа жизни ваш рацион изменится в лучшую сторону.

Особенности приготовления пищи в пароварке (полезные советы)

При приготовлении продуктов в пароварке старайтесь не укладывать их слишком плотно. Следует оставлять максимум места для циркуляции пара. Для получения наилучших результатов продукты надо нарезать на куски приблизительно одинакового размера. Если куски должны быть разной длины и толщины или их нужно выкладывать в миску слоями, сверху выкладывайте самые маленькие кусочки.

Овощи в пароварке следует готовить либо целиком, либо разрезанными на 2–3 части. Измельчать можно только белокочанную капусту. Цветную капусту лучше варить целиком.

Замороженные овощи рекомендуется обрабатывать паром недолго и предварительно не размораживая. Так сохраняется максимальное количество витаминов.

Замороженную рыбу можно готовить в пароварке предварительно не размораживая, если ее разрезать на куски. При этом время приготовления следует увеличить на 10 %.

Зеленые листовые овощи (салат, шпинат) следует обрабатывать паром крайне короткое время, поскольку они легко теряют цвет.

Если вы готовите блюдо из ингредиентов, требующих разного времени приготовления, сначала поместите в нижнюю паровую корзину продукты, которые готовятся дольше. Затем, когда до их готовности останется время, необходимое для тепловой обработки других ингредиентов, снимите крышку, надев кухонную рукавицу, и установите верхнюю чашу. Закройте пароварку и продолжайте готовить.

Металлические мисочки для соусов можно устанавливать на решетки пароварки. От этого пароварка не испортится.

В пароварке можно разогревать готовые блюда. Для этого нужно установить таймер пароварки примерно на 10 минут (в зависимости от ингредиентов) и убедиться в том, что в резервуаре имеется достаточно воды.

Готовить в пароварке лучше без соли, а солить пищу уже в тарелке — это позволит вам сократить потребление соли до минимума.

Если черствый хлеб на несколько минут поместить в пароварку, он станет мягким и теплым, его трудно будет отличить от свежевыпеченного хлеба. Адыгейский сыр станет вкуснее, если перед употреблением его на 3 минуты поместить в

пароварку.

В пароварке можно приготовить даже торт. При этом он будет полезнее, чем выпеченный в духовке.

Используя паровую кулинарию, вы вскоре обнаружите, что сами изобретаете замечательные рецепты и развиваете свои творческие задатки в этом направлении.

Закуски

Салат из картофеля и кукурузы

Сварить картофель в пароварке в мундире, воду слить, выложить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить цельными початками в подсоленной воде в пароварке. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком. Салат можно приготовить с консервированной кукурузой.

Картофель — 200 г, зерна отварной кукурузы молочной зрелости — 200 г, лук зеленый — 30 г, масло растительное — 2 ст. ложки, уксус — 2 ст. ложки, сахар, перец черный молотый, соль.

Летний салат

Сварить в пароварке рис. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Порезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими сыр. Посыпать рубленой зеленью.

250 г риса, 1 л воды или бульона, 1 ст. ложка крепкой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки подсолнечного (или оливкового, или кукурузного) масла, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Салат из картофеля

Картофель сварить в пароварке, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Выложить его в салатник, посыпать солью, толченым красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок, слегка разведенный водой. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофель — 500 г, лук репчатый — 1 шт., сок гранатовый — 3 ст. ложки, укроп или петрушка (зелень), перец красный, соль.

Салат из картофеля, помидоров и огурцов

Хорошо промытый картофель сварить с кожурой в пароварке, охладить, очистить и нарезать его ломтиками, помидоры и огурцы — кружочками. В салатник выложить картофель, добавить мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки и укропа, красный перец, винный уксус, подсолнечное масло, соль и хорошо перемешать. Поверх картофеля красиво уложить нарезанные кружочками помидоры и огурцы. Репчатый лук и стручковый перец нарезать кольцами, уложить на помидоры и посыпать солью.

Картофель — 500 г, помидоры — 2–3 шт., огурцы свежие — 1–2 шт., уксус винный — 2 ст. ложки, масло подсолнечное — 1 ст. ложка, лук репчатый, лук зеленый, перец красный, укроп, петрушка (зелень), соль.

Фруктовый салат с домашней птицей и соусом из йогурта

Куриные грудки обжарить в масле с обеих сторон и готовить в пароварке в течение примерно 15 минут. Затем остудить и освободить мясо от костей. Салат почистить, помыть и порвать листья на средней величины кусочки. Сельдерей почистить и нарезать тонкими ломтиками. Груши очистить от кожуры и разрезать каждую на 4 части. Удалить у них сердцевины и нарезать по длине ломтиками. Смешать майонез, йогурт, сливки и кетчуп. Приправить соус солью, перцем и сахаром. Смешать листовой салат, сельдерей и груши. Куриные грудки нарезать поперек ломтиками и положить сверху на салат. Залить все соусом и украсить вишнями.

2 куриные грудки (600 г), 2 ст. ложки масла (20 г), 1 пучок листового салата, 2 маленьких сельдерея (150 г), 2 спелые сочные груши (300 г), 4 ст. ложки вишен (свежих или консервированных).

Салатный соус: 2 ст. ложки салатного майонеза, 100 г йогурта (3,5 %-ной жирности), 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки томатного кетчупа, соль, перец, 1 щепотка сахара.

Салат «Виноградинка»

Отварить корень сельдерея в пароварке в течение 10–12 минут, остудить. Яблоки и отварной сельдерей нарезать ломтиками. Ягоды винограда разрезать на половинки каждую, освободить от косточек, уложить в салатницу. Украсить половинками ядрышек грецкого ореха, ломтиками апельсина (или мандарина). Компоненты для соуса перемешать, взбить и залить соусом салат.

250 г яблок, 1 небольшой корень сельдерея, 0,5 крупного апельсина, 250 г красного винограда, 20 очищенных грецких орехов.

Соус: 0,5 чашки йогурта (или кефира), 2 ст. ложки майонеза, сок 2 лимонов, перец, соль, сахар.

Картофельный салат со спаржей, мятой и апельсином

Положить 500 г молодого картофеля, целого или разрезанного пополам, в пароварку с двумя веточками мяты и цедрой половины апельсина. Готовить на пару 5–10 минут почти до готовности. Добавить 200 г спаржи (аспарагуса), готовить еще 2–3 минуты. Перемешать с одной столовой ложкой свежей мяты, солью, перцем и французской заправкой.

Французская заправка: оливковое масло — 5 ст. ложек, винный уксус — 4 ст. ложки, горчица — 1 ст. ложка, чеснок — 1 зубчик, мед натуральный — 1 ч. ложка.

Картофельный салат с рыбой

Картофель отварить в пароварке в мундире, нарезать кубиками. Рыбу отварить или в пароварке, или в небольшом количестве воды со специями в кастрюле под крышкой, или обжарить в растительном масле, разделить на кусочки, нарезать зеленый лук, все компоненты смешать, заправить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать зеленью укропа. Украсить салат цветком из помидора.

Картофель отварной — 400 г, рыба вареная (или жареная) — 200 г, помидор — 1 шт., лук зеленый — 50 г, майонез — 100 г, сметана — 100 г, укроп, масло растительное 2 ст. ложки.

Салат «Столичный»

Картофель, яйца отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать и соленые или маринованные огурцы. Рыбу приготовить в пароварке или в небольшом количестве воды в кастрюле под крышкой. Листья зеленого салата нарезать, оставив для украшения самые красивые. Все перемешать, приправить солью, майонезом. На дно салатника положить листья салата, на них — горкой рыбный салат. Украсить салат цветком из яйца и зеленью.

Рыба (филе) — 300–400 г, картофель — 3–4 шт., огурцы соленые (или маринованные) — 100 г, салат зеленый — 75 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., майонез — 1 стакан, соль.

Салат «Праздник»

Картофель отварить в кожуре в пароварке, охладить, очистить, нарезать кубиками. Ядра орехов измельчить, а самые красивые оставить для украшения.

Апельсины очистить, разделить на дольки, разрезать их пополам, удалив семечки. Все компоненты соединить, перемешать, заправить майонезом.

Дно салатника застелить листьями зеленого салата, на них положить заправленный салат, украсить ядрами орехов. Подать к праздничному столу.

Картофель — 5 шт., апельсины — 2–3 шт., орехи грецкие очищенные и фундук — 1 горсть, салат зеленый (листья) — 1 пучок, майонез со сметаной — 200 г, сахар, перец черный молотый, соль.

Салат из филе индейки с фруктами

Филе индейки нарезать полосками. Кокосовое молоко смешать с овощным бульоном и довести до кипения в пароварке, затем добавить филе индейки и закрыть пароварку крышкой. Готовить на медленном огне 5–7 минут. Затем мясо вынуть, остудить, отвар отставить в сторону. Апельсины очистить и, не разделяя на дольки, нарезать поперек кружками. Киви очистить и каждый разрезать вдоль на 8 частей. Перемешать апельсиновый сок, абрикосовый конфитюр, лимонный сок, масло и 6 ст. ложек кокосового отвара. Затем приправить солью, красным перцем, имбирем и сахарным песком. Кресс-салат помыть, стряхнуть с него воду, красиво разложить на тарелках вместе с полосками мяса, апельсинами и киви. Полить заправкой, сверху посыпать рубленой зеленью.

Кресс-салат — 100 г, индейка (филе) — 400 г, кокосовое молоко (несладкое) — 125 мл, овощной бульон — 125 мл, апельсины — 1 шт., киви — 2 шт., апельсиновый сок — 3 ст. ложки, абрикосовый конфитюр —2 ч. ложки, лимонный сок — 3 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, красный перец, молотый имбирь, соль, сахар и зелень — по вкусу.

Салат из филе индейки с помидорами

Отварить филе индейки в пароварке в небольшом количестве воды, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, смешать с мелко нарубленным зеленым луком. Приготовленные продукты перемешать. Сделать заправку: смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль, перец. Полученной смесью заправить готовый салат.

Индейка (филе) — 200 г, помидоры — 300 г, йогурт — 150 г, зеленый лук — небольшой пучок, кетчуп — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, майонез — 1 ст. ложка, сахар, соль, перец — по вкусу.

Салат из гречневой каши с огурцами

Сварить в пароварке гречневую кашу. Остудить. Очищенные огурцы нарезать соломкой, добавить гречневую кашу, мелко нарезанный репчатый лук (ялтинский или белый салатный), чеснок. Затем все перемешать, слегка посолить, поперчить по вкусу и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, сельдерея.

Огурцы — 2 шт., гречневая каша — 150 г, чеснок — 2 дольки, майонез — 3 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., зелень петрушки, сельдерея — по вкусу.

Салат с сюрпризом

Картофель почистить и сварить в пароварке, порезать на кружочки. Одновременно слегка отварить в пароварке стручки зеленых бобов и корень сельдерея, остудить, нарезать кубиками. Томаты также нарезать кубиками, все перемешать в салатнице. Заправить приготовленным соусом. Гарнировать салат колбасой, свернутой рулончиками.

4 картофелины средней величины, сваренные в мундире, 0,5 чашки зеленых бобов в стручках, половина вареного корня сельдерея, 4 небольших помидора, 125 г копченой колбасы салями (или сервелата), нарезанной кружочками.

Соус: 125 мл мясного бульона, 3 ст. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 очищенная и мелкорубленая луковица, соль, крупномолотый перец.

Салат из картофеля с крабами

Картофель помыть и отварить в пароварке до готовности в подсоленной воде. Слить воду, картофель очистить от кожуры и нарезать кружками. Луковицы очистить и мелко нарубить. Добавить к луку лимонный сок, бульон, сахар, соль и перец. Залить заправкой еще теплый картофель и дать ему пропитаться. Огурцы нарезать. Помидоры опустить на короткое время в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять с них кожицу. Помидоры разрезать на четвертинки, удалить семена, мякоть нарезать полосками. Сельдерей почистить, помыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать полосками. Укроп помыть и, стряхнув с него воду, порезать. Все подготовленные ингредиенты, крабы и сливки перемешать, посолить, поперчить и аккуратно смешать с картофелем.

600 г картофеля, соль, 3 маленькие луковицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 мл овощного бульона, 1 ч. ложка сахара, перец, 200 г маринованных огурцов, 250 г помидоров, 4 стебля черешкового сельдерея, 150 г твердого сыра, пучок укропа, 200 г мяса крабов, 100 г сливок.

Салат из кольраби

Кольраби очистить, отварить на пару целиком, остудить, нарезать кубиками. Лук-порей нарезать тонкими кружками, добавить сок лимона, сметану, соль, сахар, все перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью укропа или петрушки.

Кольраби — 1–2 шт., лук-порей — 1 шт., сок лимонный — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), сахар, соль.

Кольраби в масле

Очистить и нарезать кольраби небольшими ломтиками, припустить в пароварке, добавив немного молока и масла.

Кольраби можно использовать в качестве самостоятельного блюда в виде закуски или гарнира к мясу или рыбе. *Кольраби — 500 г, молоко — 100 мл, масло сливочное — 30 г.*

Салат из кабачков

Кабачки помыть, очистить, нарезать ломтиками, припустить на масле в пароварке, не закрывая крышку. Выложить на блюдо. Приготовить заправку: желток растереть с солью, сахаром, смешать со сметаной, томатным пюре и зеленью. Залить ею кабачки.

Кабачки — 1 кг, масло растительное — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, яйца (желток) — 1 шт., сахар — 1 ч. ложка, томат-пюре — 0,5 стакана, укроп, петрушка (зелень), соль — 0,5 ч. ложки.

Салат зимний с овсяными хлопьями, яблоками и свеклой

Свеклу отварить в пароварке, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать на мелкие кубики и смешать со свеклой. Положить овсяные хлопья и взбитую простоквашу или сметану и сразу подавать. *Овсяные хлопья — 4–5 ст. ложек, свекла (небольшая) — 1 шт., яблоки — 1 шт., простокваша (сметана) — 200 г.*

Салат с овощами и перловкой

В пароварку положить крупу и залить бульоном или водой, закрыть крышку и варить приблизительно 20–25 минут до готовности. Переложить перловку в миску для салата. Нарезать помидоры и огурцы кубиками, морковь потереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками. Все соединить с лимонным соком, растительным маслом и перемешать. Приправить солью и перцем.

Перловая крупа — 1 стакан, овощной или куриный бульон — 3 стакана, лимонный сок — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ч. ложки, — помидоры — 2 шт., огурцы — 2 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., петрушка, соль, черный перец — по вкусу.

Салат из моркови, фасоли, брокколи и цуккини с кедровыми орешками

Порезать овощи на средние по размеру куски. Морковь готовить на пару приблизительно 5–10 минут. Затем добавить в пароварку зеленую фасоль, брокколи и цуккини, закрыть крышку и готовить еще 7–10 минут, дать овощам дойти на водяной бане. Остудить. Одновременно обжарить на сковороде раздавленный чеснок вместе с кедровыми орешками до золотистого цвета и остудить.

Выложить в салатницу овощи, посолить и смешать с орешками. По желанию можно подать на стол к овощам отдельно майонез, взбитый с йогуртом и сметаной (по столовой ложке каждого компонента).

Молодая морковь — 2 шт., зеленая фасоль — 200 г, брокколи — 200 г, цуккини — 200 г, чеснок — 1 зубчик, сливочное масло — 1 ст. ложка, кедровые орешки — 40 г, соль по вкусу.

Салат-коктейль из куриного мяса с ананасами

4 бокала для шампанского или 4 вазочки выложить изнутри листьями салата. Мясо курицы, приготовленной в пароварке, мелко порезать, так же порезать ананас и шампиньоны, равномерно распределить по вазочкам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и влить ее в вазочки.

400 г куриного мяса, 120 г ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майонеза, 200 мл йогурта, 4 ст. ложки белого вина, 20 г крепкой горчицы, листья зеленого салата.

Салат из курицы с черносливом и ананасом

Приготовить в пароварке куриное филе. Остудить и нарезать тонкими ломтиками. Чернослив ошпарить и вынуть косточки. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать тонкими кружочками. Все продукты уложить в салатник на листья салата. Полить майонезом. Украсить зеленью.

Филе куриное — 200 г, ананас — 150 г, чернослив — 50 г, зеленый салат — 4 листика, майонез — 3 ст. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Салат морской

Филе кальмара отварить в пароварке и нарезать соломкой. Картофель, яйца, морковь сварить и нарезать мелкими кубиками. Добавить порезанный огурец и натертое на терке яблоко. Все перемешать и заправить салат сметаной, украсить зеленью.

500 г филе кальмара, 4 яйца, 3 картофелины, 2 моркови, 1 свежий огурец, 1 яблоко.

Креветки вареные

Креветки вымыть в холодной воде, затем залить горячей водой, добавить морковь, петрушку, лук, эстрагон, лавровый лист, душистый перец, соль, укроп и варить 8–10 минут в пароварке. Подавать в горячем виде.

Креветки с пивом

Отварить в пароварке креветки с добавлением семян укропа, лаврового листа, душистого перца. Отваренные креветки подавать в горячем виде, посыпав зеленью укропа, с пивом.

Закуска из баклажанов

Крупные ровные баклажаны почистить, нарезать вдоль тонкими ровными пластинами, посолить, поперчить, припустить в пароварке с обеих сторон в растительном масле, переложить на большое блюдо и охладить.

Морковь натереть на крупной терке, посолить, смешать с мелко нарубленным чесноком, заправить майонезом. Полученную начинку завернуть в пластинки баклажанов в виде рулетов, начиная с узкой части. Рулеты сложить в посуду, закрыть крышкой, поставить на несколько часов в холодильник, чтобы они пропитались.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Баклажаны крупные — 2–3 шт., морковь — 3–4 шт., майонез — 2–3 ст. ложки, чеснок — 1 головка, петрушка (зелень), масло растительное для жаренья, перец черный молотый, соль.

Баклажаны соленые с орехами

Соленые баклажаны (молодые, небольшие) вынуть из рассола, припустить в пароварке с небольшим количеством воды в течение 5–7 минут, затем остудить, разделить каждый вдоль на четыре части, мелко нарезать и хорошо отжать руками. Истолченные грецкие орехи, чеснок, красный перец, соль, мелко нарезанную зелень кинзы, укропа, петрушки и сельдерея, репчатый лук, смешанные с гранатовым соком, присоединить к подготовленным баклажанам, все тщательно перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Баклажаны соленые — 4–5 шт., орехи грецкие очищенные — 100 г, чеснок — 2 дольки, лук репчатый — 1 шт., кинза (зелень) — 35–50 г, укроп — 35 г, петрушка (зелень) — 40 г, сельдерей (зелень) — 40 г, сок гранатовый — 50 г, зерна граната, перец красный молотый, соль.

Раковые шейки в томатном соусе

Раков обмыть холодной водой и отварить в пароварке с петрушкой, морковью, эстрагоном и душистым перцем. Отделить шейки раков, очистив их от панцирей. Положить шейки раков горкой в фарфоровую чашечку (кокотницу) или другую маленькую посуду и добавить припущенные шампиньоны, нарезанные ломтиками.

Толстые части клешней, отделенные от панцирей, уложить вокруг раковых шеек по краям кокотницы и полить шейки томатным соусом с вином. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Морковно-яблочное пюре для бутербродов

Морковь очистить, натереть на терке, кислое яблоко нарезать кубиками, добавить сливки, соль и припускать в пароварке течение 3–5 минут. Затем добавить тертый сыр и прогреть, помешивая, массу до получения однородной консистенции. Пюре взбить до пышности, охладить и использовать для закусочных бутербродов.

Морковь (небольшая) — 1 шт., яблоко — 1 шт., сливки — 1 ст. ложка, сыр тертый — 1 ст. ложка.

Бутерброды с морковным пюре и сливками

Морковь очистить, натереть на терке, добавить сливки, соль по вкусу и припустить в пароварке в течение 3–5 минут. К моркови добавить плавленый сыр и прогреть массу при помешивании до получения однородной консистенции. Полученное пюре взбить до образования пышной массы, охладить и уложить горкой на ломтики хлеба.

Хлеб — 4 ломтика, морковь — 2 шт., сливки — 2 ст. ложки, сыр плавленый — 50 г, соль.

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

Вареную на пару морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, соль, майонез и все перемешать. Украсить ломтиками моркови и яблок.

Морковь — 4 шт., горошек зеленый консервированный — 0,75 стакана, яблоки — 200 г, майонез — 0, 75 стакана, сахар, соль.

Морковная паста для бутербродов

Влить немного горячей воды в пароварку, стушить нарезанные морковь, лук и очищенное яблоко, добавить соль, сахар, хрен, лимонный сок (или разведенную лимонную кислоту), все хорошо перемешать и охладить.

Полученную пасту намазать на ломтики белого хлеба, посыпать зеленью петрушки.

Морковь — 100 г, лук репчатый — 1 шт., яблоко — 1 шт., хрен тертый — 2 ст. ложки, петрушка (зелень), сахар, сок лимонный, соль.

Розовый творог

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Разогреть в пароварке сливочное масло, спассеровать на нем муку, затем положить натертую морковь, накрыть крышкой и протушить 10–12 минут. Когда морковь будет готова, охладить ее, смешать с творогом, хорошо растереть, добавить сахар и соль.

Использовать для бутербродов.

Морковь — 100 г, творог — 100 г, масло сливочное — 30 г, мука — 1 ч. ложка, сахар, соль.

Пестрый салат с сырым сладким перцем

Сварить в пароварке рассыпчатый рис. Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капустой, нарезанными мелкими кружочками помидорами, отварным рассыпчатым рисом, нарезанной колбасой или ветчиной. Положить мелко нарубленный репчатый лук, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом.

Перец сладкий — 200 г, огурцы свежие — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, помидоры — 100 г, рис отварной — 75 г, вода — 1 стакан (для варки риса), колбаса (или ветчина) — 100 г, лук репчатый — 1 шт., горчица —2 ч. ложки, петрушка (зелень), укроп (зелень), майонез, соль.

Салат из овощей по-испански

Из перца удалить зерна и нарезать его соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Лук нашинковать. Припустить все овощи в паровой корзине. Одновременно подсушить сухари. Затем все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Перец сладкий — 200 г, помидоры — 200 г, лук репчатый — 150 г, сухари молотые — 100 г, огурцы — 150 г, сметана — 200 г, перец черный молотый, соль.

Салат овощной по-гречески

Отварить сладкий перец в пароварке, очистить от семян. Перец нарезать соломкой, соленые огурцы — кубиками, помидоры и яйца — четвертушками. Майонез смешать с горчицей, томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные компоненты.

Перец сладкий зеленый — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы соленые — 150 г, яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., томат-пюре — 50 г, горчица — 10 г, майонез — 200 г.

Винегрет из консервированного фаршированного перца с картофелем

Сварить в пароварке картофель, очистить. Очищенный картофель, сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить фаршированный баночный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарезанного зеленого лука, украсить дольками крутого яйца и посыпать укропом.

Перец фаршированный (из банок) — 500 г, картофель — 5–6 шт., яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., лук зеленый — 100 г, соль, укроп.

Салат андалусский

Сварить в подсоленной воде рис в чаше для круп в пароварке, охладить его. Помидоры нарезать дольками, сладкий перец — лапшой, зеленый лук — кусочками длиной 2–3 см. Овощи смешать с рисом, заправить тертым чесноком. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью и подать охлажденным к столу.

Помидоры — 4 шт., перец зеленый сладкий — 1 шт., рис сваренный — 2 ст. ложки, лук зеленый, чеснок — 2 дольки, петрушка (зелень), укроп.

Савойская капуста закусочная

Капусту нарезать узкими полосками, добавить лимонную цедру и припустить со сливочным маслом в пароварке в течение 1–2 минут. Затем влить бульон и сливки и готовить еще 3–5 минут. Рыбу порезать на порционные кусочки и выложить на капусту, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, закрыть крышку и готовить в течение 10 минут. Остудить. Подавать, посыпав зеленью, украсив кусочком лимона, веточкой кинзы или мелиссы.

Капуста савойская — 200 г, масло сливочное — 1 ч. ложка, сок и тертая цедра 1 лимона, бульон (вода) — 100 г, сливки — 20 г, лосось без кожи — 150 г.

Салат мясной с черносливом

Сварить в пароварке куриное филе. Остудить и нарезать тонкими небольшими полосками. Чернослив ошпарить и вынуть косточки. Нарезать его тонкими небольшими ломтиками. Нарезать кубиками соленый или маринованный огурец. Твердый сыр или несоленую брынзу натереть на крупной терке. Все продукты перемешать и полить майонезом. Разложить на блюде листья салата, на них горкой уложить салат. Украсить зеленью.

Филе куриное — 200 г, сыр твердый или брынза — 50 г, чернослив — 50 г, огурец — 1 шт., зеленый салат — 4 листика, майонез — 3 ст. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Салат из овощей с виноградной подливкой

Небольшой вилок белокочанной капусты и сладкий перец припустить в небольшом количестве воды в пароварке, не закрывая крышку, в течение 3–4 минут. Остудить и нарезать узкими полосками.

Обмытые помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Крупные огурцы очистить от кожицы (мелкие, с тонкой кожей, можно не очищать), нарезать соломкой. Очищенный обмытый репчатый лук нарезать кольцами.

Приготовить виноградную подливку: виноград размять и выжать из него сок, затем, добавив истолченную с солью зелень кинзы и чеснок, перемешать. На середину салатника положить горкой нарезанные кружочками помидоры, полить подготовленным виноградным соком, украсить нарезанным кольцами луком и сверху посыпать мелко нарезанным укропом. У основания горки расположить кучками сладкий перец и нашинкованную капусту. Залить салат остальным виноградным соком, а затем украсить веточками петрушки.

Помидоры — 500 г, капуста белокочанная — 300 г, огурцы свежие — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., перец сладкий — 3 шт., виноград (сок) — 100 мл, кориандр или кинза (зелень), чеснок, соль, укроп, петрушка.

Салат из огурцов

Первый вариант

Огурцы очистить, нарезать ломтиками в палец толщиной и проварить в подсоленной воде в пароварке в течение 2–3 минут. Из желтка, йогурта и майонеза веничком взбить соус, приправить перцем и солью, всыпать половину укропа. Соус вылить на еще теплые, но остуженные огурцы, предварительно посыпанные перцем и оставшимся укропом.

Огурцы свежие — 2–3 шт., йогурт — 200 мл, майонез — 2 ст. ложки, яйца (желток) — 1 шт., укроп, мелко нарезанный — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Второй вариант

Огурцы очистить от кожицы и порезать кружочками. Припустить в пароварке в течение 3–5 минут, не закрывая крышку. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешать в смесителе или в бутылке. Полить огурцы заправкой и перемешать. Перед подачей к столу салат поставить в холодильник на 30 минут.

На стол подать, посыпав укропом.

Огурцы — 600 г, сок лимонный — 3 ст. ложки, масло оливковое (кукурузное или другое растительное) — 0,5 стакана, укроп, мелко нарезанный — 2 ст. ложки, перец душистый молотый, соль.

Салат из филе индейки с рисом и маслинами

Отварить в пароварке под крышкой в небольшом количестве воды филе индейки, добавив две небольшие морковки, все вынуть, остудить. Одновременно в чаше для круп пароварки приготовить рис. Остудить. Салями порезать кубиками. Небольшой корешок сельдерея натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и порезать крупными кубиками. Лук ялтинский нарезать узкими кольцами.

Приготовить соус: смешать измельченный чеснок, масло, уксус, лимонный сок, черный перец до получения однородной массы, добавить столовую ложку бульона.

В приготовленный соус положить нарезанную тонкими ломтиками индейку, салями, рис, сладкий зеленый перец, маслины, разрезанные пополам, отваренную морковь, нарезанную полосками, натертый сельдерей, немного салатного белого лука, нарезанного кубиками. Закрыть посуду и оставить на 30 минут.

Красиво уложить листья салата на блюдо и выложить в середину приготовленный салат. Украсить кольцами ялтинского лука, полосками моркови, маслинами и подать на стол.

Филе индейки — 500 г, рис — 3 ст. ложки, салями — 100 г, оливковое масло — 4 ст. ложки, белый винный или яблочный уксус — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ч. ложка, морковь — 2 шт., маслины без косточек — 120 г, сладкий зеленый перец — 1 шт., сельдерей — 1 шт., лук ялтинский — 1 шт., лук белый салатный — 1 шт., молотый черный перец — щепотка, чеснок — 1 зубчик, листья зеленого салата — 5–7 шт.

Салат из огурцов и яиц

Яйца отварить, охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы очистить, нарезать ломтиками толщиной в палец, припустить в пароварке, не закрывая крышку, в течение 3–5 минут, остудить. Лук очистить, нарезать тонкими кружочками. Все продукты смешать, добавить сметану, заправить по вкусу солью, сахаром, перцем и, если потребуется, уксусом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Огурцы — 600 г, лук репчатый — 100 г, сахар, перец черный молотый, яйца, сваренные вкрутую — 3–4 шт., сметана — 0,5 стакана, уксус, лук зеленый, мелко нарезанный — 1 ст. ложка, соль.

Ко многим блюдам очень хорошо подать закусочное масло. *Масло с зеленью.* В сбитое масло добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа или сельдерея.

Чесночное масло. Добавить мелко растертый с солью чеснок. *Томатное масло.* Добавить томатную пасту с солью. *Яичное масло.* Добавить сваренное вкрутую измельченное яйцо и мелко нарезанную зелень.

Грибное масло. Добавить измельченные отварные грибы, мелко нарезанный репчатый лук, соль, черный молотый перец.

Сырное масло. Добавить натертый сыр, по вкусу — молотый перец (черный или красный).

Икорное масло. Добавить растертую икру. Можно добавить немного лимонного сока.

Лососевое масло. Добавить измельченную в миксере лососину или семгу, мелко нарезанную зелень петрушки.

Селедочное масло. Добавить измельченное филе сельди. Можно добавить немного натертого сыра.

Запеканки, омлеты

Овощная запеканка с сыром

В овощи, нарезанные небольшими кубиками, разбить яйцо, добавить тертый сыр и все перемешать. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 15–20 минут. Готовую запеканку посыпать сверху измельченной зеленью.

На 2–3 порции потребуется: 150 г сыра, 1 яйцо, 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, 1 сладкий перец, немного зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу.

Гренки с сыром, помидором и зеленью

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в пароварку на 5–10 минут. Помидор нарезать ломтиками и подавать вместе с горячими гренками.

На 1 порцию потребуется: 4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, небольшой пучок зелени, 1 помидор.

Омлет с овощами

Замороженные овощи поместить в чашу для риса. Яйца взбить с молоком (при желании добавить соль) и полученную смесь влить в овощи. Все перемешать и поставить на 20 минут в пароварку, по истечении этого времени перемешать второй раз и готовить еще 10 минут.

4 яйца, полстакана молока, полтора стакана замороженных овощей (подойдут смеси «Паприкаш» или «Лечо»), соль по вкусу.

Омлет с морковью

Морковь, нарезанную на кусочки произвольной формы, припустить в небольшом количестве молока и сливочного масла в пароварке. Затем пропустить ее через мясорубку и смешать с яичной массой, подготовленной для омлета (яйца взболтать, посолить и размешать с молоком, из расчета на каждое яйцо 15 г молока и 0,5 г соли). Смешанную с морковью яичную массу выложить в чашу для круп, смазанную маслом, довести до готовности.

Морковь — 100 г, яйца — 6 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль.

Яичница-глазунья с карри и зеленым луком

Яйца разбить в корзину для варки риса (осторожно, чтобы не повредить желтки), посыпать карри и при желании посолить. Поместить в пароварку на 15–20 минут. Готовую яичницу посыпать нарезанным зеленым луком.

2 яйца, щепотка карри, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой

В сливочном масле припустить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положить нарезанные помидоры и припустить вместе с луком 15 минут. Добавить муку, размешать и полученную смесь выложить в чашу для круп, обильно смазанную маслом.

Взбить яйцо с молоком и залить смесь. Сверху посыпать измельченной брынзой, мелко нарезанной зеленью петрушки. Варить в пароварке до готовности.

Помидоры — 6 шт., масло сливочное — 50 г, лук репчатый — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., молоко — 0,75 стакана, брынза — 100 г, петрушка (зелень) — 1 пучок, соль.

Запеканка по-итальянски

Цуккини и баклажан очистить, нарезать мелкими кубиками. Перец вымыть, срезать верхушку, удалить семена и нарезать тонкими полосками вдоль. Смешать овощи с сырым яйцом (можно использовать для этой цели миксер), соединить с натертым на мелкой терке острым сыром, посолить и хорошо перемешать. Выложить полученную массу в чашу для риса, накрыть листом пищевой фольги и готовить в пароварке в течение 30 минут. В готовом виде посыпать зеленью. *Острый сыр — 200 г, куриное яйцо — 1 шт., некрупный цуккини — 1 шт., небольшой спелый баклажан — 1 шт., зеленый сладкий перец — 1 шт., мелко нарезанная зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки.*

Запеканка из кабачков с рисом

Кабачки очистить, нарезать толстыми ломтями, бросить в кипящую подсоленную воду (объем около 3 л) и варить в течение 10 минут. Затем откинуть на дуршлаг, переложить в чашу для круп пароварки, смазанную сливочным маслом, и всыпать туда же рис, отваренный до полуготовности. Взбить яйца со сметаной, добавить к ним тертый сыр, посолить, поперчить и заправить мускатным орехом. Залить кабачки получившейся массой, слегка помешивая вилкой, закрыть крышку и готовить приблизительно 20 минут.

Кабачки — 2 кг, рис — 75 г, сметана — 1 стакан, яйца — 3 шт., сыр тертый — 200 г, перец черный молотый, орех мускатный, соль.

Запеканка из протертого картофеля

Очищенный картофель натереть на средней терке. Взбить яйца, добавить половину количества тертого сыра, молоко, рубленую зелень петрушки, соль и перец. В чашу для круп, смазанную сливочным маслом, положить картофель и залить приготовленной массой. Сверху посыпать оставшимся сыром и положить несколько кусочков сливочного масла. Поставить форму в пароварку и выпекать до готовности приблизительно 15 минут.

Картофель (крупный) — 6 шт., яйца — 5 шт., молоко — 3 стакана, сыр тертый — 150 г, масло сливочное — 75 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Запеканка из картофеля и зеленого горошка

Консервированный зеленый горошек, очищенный третий вареный картофель и слегка поджаренный лук пропустить через мясорубку с решеткой, имеющей мелкие отверстия. Массу заправить солью, добавить сырые яйца, перемешать, положить ровным слоем в чашу для круп, смазанную маслом, поверхность разровнять, смазать яйцами, смешанными со сметаной, разместить в пароварке и довести до готовности. Готовую запеканку разрезать на порционные куски прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить красным соусом.

Картофель — 350 г, горошек зеленый консервированный — 150 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, яйца — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, соус красный — 300 г, соль.

Запеканка из картофеля по-фламандски

Тонко нарезанный лук обжарить на слабом огне на половине количества сливочного масла до золотистого цвета. Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками, залить частью сметаны и половиной нормы пива. Перемешать с тертым сыром и заправить солью, перцем и мускатным орехом. В пароварку положить одну треть количества картофеля, затем половину количества лука и так продолжать укладывать слоями. Последний слой должен быть картофельным. Залить все сметаной и пивом. Сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Варить до готовности, приблизительно 30 минут. Можно готовить в чаше для круп, прикрыв сверху фольгой.

Эту запеканку можно подавать как самостоятельное блюдо, к мясу на вертеле либо к мясному жаркому. Запеканка по-фламандски очень хороша весной, когда старый картофель уже не так вкусен, а молодого еще нет.

Картофель — 2 кг, лук репчатый — 1 кг, масло сливочное — 125 г, сметана — 500 г, пиво светлое — 300 мл, сыр тертый — 100 г, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Запеканка из картофеля с брынзой

Отварить картофель, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Половину всего количества уложить в смазанную маслом чашу для круп пароварки и посыпать тертой брынзой. Сверху положить оставшийся картофель и сбрызнуть маслом.

Взбить яйца с кислым молоком и добавить соль по вкусу. Полить картофель заправкой и закрыть крышку пароварки, готовить приблизительно 15 минут. Подать с салатом или соленьями.

Картофель — 750 г, брынза тертая — 1 стакан, масло сливочное — 4–5 ст. ложки, яйца — 3 шт., молоко кислое — 1,5 стакана, заправка, соль.

Запеканка из картофеля с сушеными и солеными грибами

Приготовить запеканку, как описано в предыдущих рецептах.

Для приготовления фарша грибы сушеные промыть, положить на 2 часа в холодную воду и варить в той же воде в пароварке в течение часа. Соленые грибы промыть. Соленые и отваренные сушеные грибы смешать и мелко нарубить. Лук нашинковать и спассеровать на растительном масле. Рубленые грибы перемешать с пассерованным луком, добавить перец и тушить 10–15 минут.

При подаче запеканку нарезать на порции и подлить грибной или луковый соус.

Картофель — 600 г, масло сливочное — 30 г, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, сметана — 1 ст. ложка, соус — 0,75 стакана.

Для фарша: грибы сушеные — 300 г, грибы соленые — 250 г, лук репчатый — 300 г, масло растительное — 200 г, перец черный молотый, соль.

Запеканка савойская

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками, добавить 3/4 количества тертого сыра, соль, перец, мускатный орех и перемешать. Паровую корзину обильно смазать смесью сливочного масла и тертого чеснока, посыпать частью тертого сыра (1 столовую ложку оставить). Уложить в форму картофель, посыпать остатками тертого сыра и положить сверху несколько кусочков сливочного масла. Готовить в пароварке 40 минут на небольшом огне

Блюдо можно подавать к жареному мясу либо в качестве самостоятельного. В этом случае его подают с салатом из сырых овощей.

Картофель — 2 кг, сыр тертый — 250 г, бульон куриный (нежирный) — 1,5 л, масло сливочное — 100 г, чеснок, орех мускатный, соль, перец.

Запеканка из баклажанов

Очистить баклажаны, вынуть из них мякоть, нарезать ломтиками и обсушить. Снять с помидоров кожицу, удалить семечки и нарезать ломтиками. В смазанную сливочным маслом паровую корзину уложить слоями баклажаны и помидоры, посыпая каждый слой тертым сыром и поливая одной столовой ложкой сметаны, слегка посолить и поперчить. Закончить укладку слоем помидоров, полить остатками сметаны, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Разместить в пароварке примерно на 40 минут.

Баклажаны — 6 шт., помидоры — 8 шт., сметана — 250 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, сыр тертый — 150 г, сухари молотые, перец черный молотый, соль.

Запеканка овощная с морковью

Морковь, репу, капусту (белокочанную или цветную), нарезанные соломкой, припустить в небольшом количестве жидкости и жира. Нарезанный лук спассеровать. Одновременно сварить картофель на пару на решетке или в корзине с перфорированным дном. Протереть его через сито. Овощи и лук смешать с картофельным пюре, добавить яйца, соль, перец. Уложить ровным слоем в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями пароварку. Посыпать тертым сыром (можно сухарями, смешанными с тертым сыром) и закрыть крышку. Довести до готовности. Нарезать запеканку на порции и подать со сметаной.

Морковь — 100 г, картофель — 100 г, капуста — 50 г, репа — 50 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., масло растительное — 50 г, сыр тертый — 0,5 стакана, сухари молотые — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, перец черный молотый, соль.

Запеканка из моркови и творога

Морковь очистить, нарезать и варить в небольшом количестве воды, затем воду слить, морковь пропустить через мясорубку, добавить масло, перемешать. Сварить густую манную кашу, охладить ее, соединить с морковью, добавить творог, яйца, посолить, посластить по вкусу, хорошо перемешать и выложить массу в смазанную маслом чашу для круп в пароварку. Массу разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, прикрыть фольгой. Варить до готовности.

Подать со сметаной.

Морковь — 4 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, творог — 1 стакан, крупа манная — 0,5 стакана, сметана — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., сухари молотые — 4 ст. ложки, сахар, соль.

Запеканка из моркови и фасоли

Мелко нарезанную морковь припустить. Одновременно сварить в пароварке фасоль и протереть. Затем продукты смешать и добавить яйцо, масло, соль. Тщательно перемешанную массу выложить в смазанную маслом паровую корзину. Поверхность массы залить сметаной, закрыть листиком фольги.

Перед подачей запеканку нарезать на порции. Подать со сметаной.

Морковь — 350 г, фасоль — 150 г, масло сливочное — 50 г, яйцо — 1 шт., сметана — 100 г, сахар, соль.

Запеканка овощная с морковью

Морковь, репу, капусту (белокочанную или цветную), нарезанные соломкой, припустить в небольшом количестве жидкости и жира в пароварке. Нарезанный лук спассеровать. Одновременно сварить картофель и протереть его через сито. Овощи и лук смешать с картофельным пюре, добавить яйцо, соль, перец. Уложить ровным слоем в смазанную маслом паровую корзину. Поверхность массы смазать сметаной, посыпать тертым сыром (можно сухарями, смешанными с тертым сыром), закрыть листиком фольги и запечь. Нарезать запеканку на порции и подать со сметаной.

Морковь — 100 г, картофель — 100 г, капуста — 50 г, репа — 50 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., масло растительное — 50 г, сыр тертый — 0,5 стакана, сухари молотые — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, перец черный молотый, соль.

Рисовая запеканка по-гречески

Рис промыть и варить в воде (в объеме, в 2,5 раза превышающем объем самого риса) около 20 минут в пароварке. Нарезанный лук обжарить на сливочном масле, перемешать с рубленым мясом, посолить, поперчить и заправить мускатным орехом. С помидоров снять кожицу, освободить их от семечек и нарезать. В смазанную сливочным маслом чашу для круп уложить слоями рис, нарезанные мясные остатки и помидоры, залить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Готовить в пароварке приблизительно 20 минут.

Помидоры — 300 г, остатки мясные — 300 г, рис — 250 г, лук репчатый — 2 шт., яйца — 3–4 шт., сыр тертый, орех мускатный тертый, масло сливочное — 100 г, перец черный молотый, соль.

Русская запеканка из фаршированной капусты

Очистить капусту от верхних листьев и достаточно широко вырезать кочерыжку (лучше всего для этого блюда использовать так называемую сахарную капусту, т. е. белую, имеющую более или менее плоский кочан). Положить капусту в пароварку. Вырезанную кочерыжку мелко порубить и перемешать с молотыми сухарями. Получившейся массой наполнить отверстие, оставшееся после вырезанной кочерыжки, а остатки положить вокруг капусты. Затем положить несколько маленьких кусочков сливочного масла, обильно полить сметаной, посыпать тертым сыром и готовить приблизительно 40 минут. Блюдо следует подавать с молодым картофелем или гречневой кашей.

Капуста (кочан) — 1,5 кг, сухари молотые — 250 г, масло сливочное — 100 г, сметана — 750 г, сыр тертый.

Первые блюда

Гороховый суп с крутонами

В чашу для круп влить воду, всыпать горох (предварительно его желательно замочить на несколько часов), положить нарезанное кусочками мясо и поставить на 30 минут в пароварку. По истечении этого времени добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель, морковь, натертую на крупной терке, нарезанный перец, при желании посолить и готовить в пароварке еще 30–40 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень; подать крутоны.

Полстакана гороха, 4 стакана воды, 3–4 картофелины среднего размера, 200 г мяса (говядины или свинины), 1 сладкий перец, 1 небольшая морковь, пучок зелени, полстакана сухариков-крутонов, соль по вкусу.

Густой суп с кольраби и гренками

Кольраби, морковь, картофель, лук-порей, репчатый лук вымыть и очистить.

Все овощи мелко нарезать. Сливочное масло припустить в пароварке и спассеровать репчатый лук. Влить немного воды, добавить овощи и, помешивая, слегка потушить. Влить мясной бульон и варить под крышкой 10 минут при слабом кипении.

Очистить сардельки от оболочки, порезать на кусочки, положить в суп и отваривать 3 минуты. Приправить блюдо солью, молотым черным перцем и тертым мускатным орехом. Добавить рубленую петрушку, разлить суп по тарелкам и подавать к столу.

К густому супу приготовить гренки — порезать черствый черный или белый хлеб кубиками, посолить, поперчить и подсушить в духовке.

Кольраби — 3 шт., морковь — 2 шт., картофель — 750 г, лук-порей — 2 стебля, соль, перец черный молотый, луковица — 1 шт., сливочное масло, 2 ст. ложки, мясной бульон из кубиков — 1,2 л, сардельки — 2 шт., петрушка — 1 пучок, тертый мускатный орех.

Суп картофельный

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на жире. Картофель нарезать брусочками или кубиками.

В кипящий бульон или воду положить коренья, добавить картофель и варить в пароварке до готовности. В конце варки суп посолить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Картофель — 400 г, морковь — 50 г, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, масло топленое — 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Суп картофельный с крупой

Коренья, нарезанные кубиками по 5–6 мм, и мелко нарубленный лук припустить в пароварке на масле, добавить бульон или воду. Отдельно промыть рис и погрузить его в кипяток на 5 минут, а затем откинуть на сито. Подготовленную крупу положить в кипящий бульон или воду, добавить картофель, нарезанный кубиками.

Варить суп 10–12 минут. Перед окончанием варки посолить.

Картофель — 200 г, морковь — 2 шт., петрушка (корень) — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., рис (крупа перловая, манная или другая) — 60 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль.

Суп картофельный с потрохами

Подготовленные куриные потроха сварить до полуготовности в пароварке, положить в бульон промытое пшено, нарезанный крупными кубиками картофель, пассерованные на свином сале лук и овощи и варить суп до готовности, открыть крышку, положить специи (перец горький и душистый, лавровый лист) и посолить.

Картофель — 200 г, потроха куриные — 100 г, морковь — 2 шт., петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., лук зеленый рубленый — 2–3 ст. ложки, пшено — 60 г, сало свиное (топленое) или жир куриный — 2 ст. ложки, лист лавровый, перец горький, перец душистый горошком, соль.

Суп молочный с овощами

Кабачки, репу и картофель нарезать брусочками. Лук нашинковать и припустить на сливочном масле до золотистого цвета. Молоко разбавить водой, вскипятить в пароварке, положить овощи. Когда овощи будут доведены до полуготовности, добавить вермишель и довести до готовности.

Молоко —1 л, вода —1 л, кабачки — 150 г, вермишель — 150 г, репа — 100 г, лук — 100 г, картофель — 4 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, соль.

Суп вегетарианский (заправочный) с кабачками

Морковь и коренья петрушки мелко нарезать и припустить в сметане, залить кипящей водой, положить нарезанную капусту, кабачки и картофель, варить в пароварке 10 минут. Перед готовностью положить промытый кипяченой водой консервированный горошек, нарезанные ломтиками помидоры и шпинат, посолить.

В тарелки с супом можно добавить рубленую зелень. Заправить сметаной.

Кабачки — 1 шт., морковь — 4 шт., петрушка (корень) — 4 шт., вода — 1 л, сметана — 1 стакан, капуста — 1 небольшой качан, картофель — 4 шт., горошек зеленый консервированный — 200 г, помидоры — 2 шт., шпинат рубленый — 2 ст. ложки, соль.

Суп-пюре с кабачками и белым соусом

Картофель, морковь и кабачки раздельно отварить в небольшом количестве воды в разных корзинах пароварки. Горошек консервированный вскипятить, слить воду.

Подготовленные овощи протереть, соединить с белым соусом, вместе довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и солью. При подаче положить в тарелку по кусочку масла.

Для приготовления белого соуса три четверти овощного отвара довести до кипения, в оставшейся (холодной) четверти овощного отвара развести муку, предварительно просушенную в духовке, полученную смесь вылить тонкой струйкой в кипящий овощной отвар при непрерывном помешивании, проварить.

Картофель — 100 г, морковь — 100 г, кабачки — 120 г, горошек зеленый консервированный — 100 г, молоко — 200 мл, масло сливочное — 20 г, яйцо — 1 шт., мука — 20 г, отвар овощной — 600 мл, соль.

Суп-пюре из карася или мерлузы

Довести до кипения 1,5 литра воды в пароварке. Добавить 2 столовые ложки растительного масла, крупно нарезанный репчатый лук, помидоры, нарезанные кружочками, и посолить по вкусу. Доведя лук до мягкости, через пару минут добавить рыбу. Через 20 минут вынуть овощи и рыбу, тщательно отделить мясо рыбы от костей и мелко нарубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Бульон процедить и положить в него протертые через сито овощи и рубленую рыбу. Спассеровать муку с растительным маслом. Развести пассеровку бульоном и влить в суп. Кипятить его еще в течение приблизительно 5 минут, затем заправить 2 желтками, лимонным соком или винной кислотой и посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Подать с мелко нарезанными гренками.

Рыба — 500 г, масло растительное — 5 ст. ложек, лук репчатый — 2 шт., помидоры — 4–5 шт., мука — 3 ст. ложки, яйца (желток) — 2 шт., сок лимонный (или кислота винная), петрушка (зелень), мелко нарезанная, перец черный молотый, соль.

Суп-пюре из баклажанов и фасоли

Лук-порей слегка спассеровать, соединить с нарезанными кусочками баклажанами, залить бульоном или водой, добавить сливочное масло, немного соли и припустить. Готовые овощи протереть. Стручки фасоли нарезать брусочками и отварить для гарнира.

Из подсушенной муки и бульона приготовить белый соус, присоединить к нему протертые овощи и варить в пароварке 7–10 минут. Затем суп процедить через сито, вновь довести до кипения и снять с огня. В тарелки с супом положить кусочки вареных стручков фасоли. Отдельно подать гренки.

Суп заправить смесью из яичных желтков и молока, добавить соль по вкусу, кусочки сливочного масла и размешать до образования однородной массы.

Баклажаны — 400 г, лук-порей — 70 г, фасоль (стручки) — 50 г, мука — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, молоко — 150 мл, яйца (желток) — 1 шт., соль.

Суп-пюре из баклажанов на мясном бульоне

Обработанные баклажаны припустить в мясном бульоне в пароварке до готовности. Муку спассеровать на масле до светло-коричневого цвета и развести горячим бульоном, все время помешивая. Коренья (морковь, петрушку) и лук нашинковать, спассеровать на масле до готовности и протереть. Подготовленные продукты соединить, довести до кипения, выключить, отставить под крышкой и добавить яичные желтки, смешанные с молоком.

Баклажаны — 300 г, бульон мясной — 1 л, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., мука — 1 стакан, масло сливочное — 2 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, яйца (желток) — 1 шт., соль.

Бульон куриный с сельдереем

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потрох, крылья, ножки, шею курицы. Закрыть и варить 15–20 минут. Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить еще 5–7 минут в закрытом виде.

Потроха от 1 или 2 кур, крылья, ножки, шея, 1 морковь, 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 гвоздики, 1 ветка сельдерея, соль, перец.

Суп из листьев редиса

Крупно порезать вымытую зелень, листья редиса и лук, потушить в открытой пароварке в масле в течение 5 минут. Вскипятить отдельно подсоленную воду и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 5–7 минут.

Зелень, пучок листьев редиса, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 0,5 л воды, соль.

Суп-пюре из моркови и белых кореньев

Морковь, репчатый лук, сельдерей и лук-порей измельчить. Все припустить на масле в пароварке месте с куском постной ветчины. Залить овощи и ветчину мясным бульоном, добавить по вкусу сахар и все вместе варить на небольшом огне в течение 50 минут. После этого извлечь ветчину и добавить немного мякиша белого хлеба. Овощи вместе с отваром и хлебом протереть через сито, полученное пюре развести до необходимой консистенции бульоном и тщательно снять весь жир.

Сельдерей (корень) — 100 г, морковь — 150 г, лук репчатый — 1 шт., лук-порей — 4 шт., ветчина — 250 г, масло сливочное — 4 ст. ложки, сахар, хлеб белый — 200 г, бульон мясной (по мере надобности), соль.

Суп-лапша

Подготовить и нарезать зеленый лук кусочками длиной 4–5 см, цуккини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в поддон для круп, добавить вино, посолить и поперчить и готовить в пароварке в течение 10–15 минут.

Помидоры очистить, удалить семечки, снять кожицу и вместе с томатной пастой добавить в овощную смесь. Залить все овощным (или мясным) бульоном, положить мелко нарезанную ветчину. Затем опустить вермишель и готовить еще 10–15 минут.

Перед тем как подать суп на стол, разлить его по тарелкам и в каждую из них добавить немного тертого сыра (лучше твердых сортов) и мелко нашинкованную свежую зелень — петрушку, укроп или кинзу.

Вермишель можно готовить заранее. Особенно красиво в таком супе выглядят «ракушки».

1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 цуккини, 200 г белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 помидора, 100 г ветчины, 500 мл овощного (или мясного) бульона, 200 г вермишели, 3 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень, соль, черный молотый перец.

Овощной суп с гренками

Обжарить в масле нарезанную морковь и лук. В поддон для круп влить бульон и воду.

Положить морковь, сельдерей, лук и готовить в пароварке 15–20 минут. Всыпать макаронные изделия и готовить еще 15 минут, часто помешивая.

Заправить суп петрушкой, перцем и солью, разлить по тарелкам, посыпать гренками и тертым сыром.

200 г мелких макаронных изделий, 500 мл куриного бульона, 400 мл воды, 3 средних моркови, 1 стакан зелени сельдерея, 1 луковица, 150 г гренков из белого хлеба, 150 г тертого твердого сыра пармезан, 40 г нарезанной зелени петрушки, черный перец горошком, соль.

Молочный суп-пюре из моркови

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в поддон для круп, влить 0,5 стакана воды, добавить 1 столовую ложку сливочного масла, 1 чайную ложку соли, столько же сахара и варить в течение 5 минут. Затем всыпать 0,5 стакана промытого риса, залить 4 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20–30 минут, после чего вместе с отваром настоять под крышкой 15 минут, затем протереть через сито. Полученное пюре развести горячим молоком и посолить по вкусу.

При подаче к столу заправить маслом. К супу подать гренки. *Морковь — 400 г, рис — 0,5 стакана, масло сливочное — 1,5 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сахар — 0,5 ч. ложки, соль.*

Суп-пюре из моркови с гренками

Морковь нарезать ломтиками, заправить ее солью, сахаром и слегка припустить на сливочном масле в пароварке, открыть кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Массу протереть. Вновь довести до кипения, развести бульоном до необходимой консистенции и заправить маслом и смесью яичного желтка и молока.

К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

Морковь — 4 шт., рис — 0,4 стакана, мясной бульон — 1,5 л, масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 150 мл, яйца (желток) — 1 шт., сахар, соль.

Мясной суп из красного стручкового перца

Припустить в пароварке нарезанный кольцами репчатый лук на маргарине или растительном масле вместе с предварительно сваренным до полуготовности рисом. Добавить нарезанные кубиками и припущенные на пару кусочки мяса (телятины, курятины), долить горячей воды, положить картофель, нашинкованный красный стручковый перец, помидоры, лук-порей, посолить, добавить черный перец и варить 30 минут в закрытой пароварке. Вместо риса можно использовать лапшу, макаронные изделия.

Перец красный стручковый — 200 г, лук репчатый — 2 шт., помидоры — 2 шт., маргарин (или растительное масло) — 2,5 ст. ложки, рис — 150 г, мясо — 400 г, вода — 1 л, картофель — 3 шт., лук-порей, перец черный молотый, соль.

Суп из помидоров с чесноком

Слегка поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой пароварке на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним пассерованные морковь, петрушку, рис, залить бульоном или овощным отваром, посолить, положить сахар. Варить, пока рис не сварится. Протереть все через сито, положить в суп чеснок и еще раз его прокипятить, непрерывно помешивая, в открытой кастрюле.

Помидоры — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., масло —4 ч. ложки, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., рис — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка (неполная), чеснок — 1 долька, соль.

Суп помидорный

Помидоры помыть, нарезать кусочками, посолить, сложить в небольшую кастрюльку и стушить в собственном соку под крышкой. Когда помидоры станут мягкими, протереть их через сито в пароварку, долить овощным отваром, положить сахар, соль по вкусу, крупу и варить до готовности крупы (перловую лучше накануне замочить в холодной воде и отжать, тогда она быстрее сварится и не будет иметь синего оттенка). Перед подачей к столу суп заправить желтком со сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп вкусен и холодный.

Помидоры — 1 кг, рис (или перловая крупа) — 2 ст. ложки, яйца (желток) — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки, отвар овощной — 1,5 л, сахар — 1 ч. ложка (неполная), петрушка (зелень), укроп, соль.

Суп картофельный с помидорами

Картофель, нарезанный дольками, варить 10 минут на медленном огне в пароварке. В то же время очищенные и вымытые морковь, петрушку и репчатый лук нарезать в виде тонкой лапши и припустить в пароварке в поддоне для круп на сливочном масле с соком из свежих помидоров. Затем овощи положить в кипящий картофельный суп. Добавить помидоры, нарезанные дольками. Дать прокипеть. Заправить солью и молотым перцем.

Готовый суп, подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Можно заправить суп сливочным маслом или взбитым желтком со сметаной.

Помидоры — 6 шт., картофель — 0,5 кг, морковь — 3 шт., петрушка (корень) — 2 шт., лук репчатый — 3 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Суп-пюре из помидоров

Помидоры вымыть, очистить от кожуры, протереть через сито и влить полученное пюре в томатный сок или мясной бульон, приготовленный в пароварке. Дать покипеть пару минут. Посолить. Горячим молоком (0,5 стакана) развести поджаренную пшеничную муку и, осторожно помешивая, влить в суп, после чего кипятить еще 2–3 минуты. Заправить смесью молока и яичных желтков.

Помидоры — 10 шт., сок томатный (или бульон мясной) — 1 л, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, яйца (желтки) — 3 шт., соль.

Суп помидорный с клецками

В воду (кипящую и подсоленную) опустить картофель, нарезанный дольками или крупными кубиками. Варить в закрытой пароварке до полуготовности.

Приготовить клецки. В муку вбить яйца, добавить 3–4 столовые ложки воды или молока (холодного), соль, мелко нарезанную зелень петрушки и тщательно размешать.

Спелые помидоры очистить от кожицы, вырезать место прикрепления плодоножки и нарезать помидоры небольшими дольками. Свежее сало нарезать соломкой, слегка обжарить на сковороде, добавить нарезанные лук, морковь, спассеровать, затем положить помидоры и все вместе обжарить. Опустить в кастрюлю подготовленные овощи, а затем клецки. Их надо отделять чайной ложкой, окуная ее в холодную воду. Как только клецки всплывут, закрыть крышку, выключить кастрюлю, дать настояться.

Помидоры — 3 шт., картофель — 3–4 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., сало-шпик — 50 г.

Для клецек: яйца — 2 шт., мука — 1 стакан, вода (или молоко) — 3–4 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень) — 1 ст. ложка, соль.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка припустить на масле в поддоне для круп в пароварке. Добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, разведенную в небольшом количестве воды, залить горячим мясным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 10–15 минут.

Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить.

Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

Помидоры — 4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., яблоки — 2–3 шт., мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ч. ложка, рис — 100 г, перец черный молотый — 1 ст. ложка, соль.

Суп-пюре из помидоров с перцем

Спелые помидоры нарезать кусочками и стушить в пароварке под крышкой до мягкости. Протереть через сито, развести мясным бульоном (или овощным отваром), добавить растертый чеснок, соль и мелко нарезанный сладкий перец, варить еще 5–7 минут. Суп заправить сливочным маслом, сливками или сметаной. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Подать с гренками или рассыпчатой кашей.

Помидоры — 500 г, перец сладкий — 1 шт., бульон — 3 стакана, масло сливочное (сливки или сметана) — 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль, чеснок — 2 дольки.

Суп-пюре томатно-перловый

Зрелые помидоры отварить в кастрюле с водой и сливочным маслом. Когда помидоры станут мягкими, протереть их через сито. Затем снова положить пюре в кастрюлю, добавить воду, растертые коренья, несколько горошин перца, отдельно отваренную в поддоне для круп в это же время перловую крупу, прокипятить все вместе и подавать, заправив сметаной.

Помидоры — 10 шт., вода — 10 стаканов, крупа перловая — 0,5 стакана, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 200 г, сметана — 2 стакана, перец черный горошком, соль.

Суп-пюре из цветной капусты с желтками

Сварить в пароварке мясной бульон без лука и кореньев. Отдельно в паровой корзине потушить цветную капусту со сливочным маслом, закрыв крышкой. Когда капуста станет мягкой, протереть ее, смешать с бульоном и заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей на стол влить в суп, быстро помешивая, желтки, растертые со сметаной или сливками (в кипящий суп желтки вливать нельзя — они сварятся).

Капуста цветная (небольшие кочаны) — 2 шт., масло сливочное — 150 г, мука — 1 ст. ложка, яйца (желтки) — 2 шт., сметана (или сливки) — 0,5 стакана, соль.

Рассольник из почек

В мясной или костный бульон, приготовленный в пароварке, положить почки, нарезанные тонкими пластинками, сваренные до полуготовности отдельно в воде (которую следует вылить). Сразу же добавить в суп рис и довести почти до готовности, после чего добавить мелко нарезанный картофель, петрушку и морковь. В конце приготовления рассольника кладут мелко нарезанные соленые огурцы и укроп. При этом картофель должен успеть свариться, иначе так и останется жестким. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Можно приготовить рассольник и без почек — с мясом или птицей. Тогда его делают на том же бульоне, в котором варилось мясо или, соответственно, птица.

Бульон — 1,5 л, почки — 400 г, огурцы соленые — 2 шт., рис — 150 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., укроп (зелень) — 1 пучок, соль.

Рассольник рыбный

Суп можно приготовить из любой свежей рыбы. Отварить рыбный бульон в пароварке на небольшом огне, вынуть рыбу и, удалив из нее кости, порезать.

На рыбном бульоне отварить рис и овощи. Последними добавить мелко нарезанные соленые огурцы и укроп. Когда рассольник сварится, положить в него подготовленную рыбу.

Перед подачей к столу можно заправить сметаной.

Бульон — 1,5 л, рыба — 400 г, огурцы соленые — 2 шт., рис — 150 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., укроп — 1 пучок, соль.

Свекольник с рыбой

Свеклу нарезать соломкой и припустить в масле в чаше для круп. Одновременно сварить рыбный бульон в пароварке, затем добавить нарезанный брусочками картофель, а через 10 минут — небольшие кусочки рыбы (без костей), тушеную свеклу, специи и варить еще приблизительно 5–10 минут. В процессе варки заправить свекольник солью, сахаром и уксусом. Подать со сметаной, сваренными вкрутую яйцами и посыпать зеленью.

Клыкач мороженый — 500–600 г, свекла — 8 шт., томат-пюре — 2–3 ст. ложки или помидоры свежие — 2 шт., картофель — 2 шт., петрушка (корень) — 0,25 шт., масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, сахар — 0,5 ч. ложки, сметана, яйцо, соль.

Суп с огурцами

Приготовить в пароварке мясной бульон. Очистить и нарезать кружочками несколько соленых огурцов. Слегка припустить их в муке на сливочном масле в поддоне для круп, добавить в бульон, варить до мягкости в приготовленном бульоне, заправив мукой и сметаной.

Бульон — 2 л, огурцы — 8 шт., мука — 2 ст. ложки, сметана — 1 стакан, соль.

Тыквенный суп-пюре

Очистить тыкву и картофель. Нарезать овощи кубиками и поместить в пароварку, варить в течение приблизительно 20–25 минут. В это время разогреть в поддоне для круп бульон.

Приготовить пюре из овощей и смешать его с бульоном. Приготовленную смесь размешать с остатком бульона. Добавить сметану, мускатный орех, соль и перец. Подавать к столу в супнице.

1,2 кг тыквы, 3 клубня картофеля, 4 ст. ложки сметаны, 2 л бульона из птицы или из бульонных кубиков, мускатный орех, соль, перец.

Молочный суп с овощами

Морковь положить в поддон для круп, залить водой и держать в пароварке 10–15 минут (до полуготовности). Затем добавить разделенную на соцветия цветную капусту, нарезанный кубиками картофель, соль и готовить 10 минут. Всыпать зеленый горошек и все овощи готовить еще 15 минут.

В суп влить молоко и проварить. Дать настояться под крышкой. В готовое блюдо добавить сливочное масло и нашинкованную зелень.

1 л молока, 1 л воды, 1 головка цветной капусты, 1 морковь, 3–4 стакана зеленого горошка, 6 клубней картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень (укроп или петрушка).

Суп «Северный»

Обжаренные на сливочном масле мелко нарезанные овощи положить в поддон для круп, залить бульоном и варить в пароварке в течение 10 минут. Положить туда же нарезанный картофель и готовить еще 20–25 минут, пока он не станет мягким. Влить в суп кипящее молоко, положить сметану и сливочное масло.

2 репки, 2 моркови, 2 маленькие репчатые луковицы, 4 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл мясного бульона, 100 мл молока, 150 г сметаны.

Овощной суп

Морковь очистить, нарезать ломтиками, положить в поддон для круп и залить кипятком. Добавить сахар и готовить в пароварке 10 минут.

Затем всыпать измельченный лук-порей и кабачок. Еще через 10 минут добавить нарезанные дольками помидоры. Специи слегка прогреть в оливковом масле и тоже положить в суп. Варить все вместе 10 минут.

Хлеб обжарить (без жира) на сковородке или приготовить в тостере и посыпать тертым сыром. В подогретые тарелки положить по 1 тосту и залить овощным супом. Посыпать его шинкованной зеленью.

2 моркови, 100 г лука-порея, 3 помидора, 1 кабачок, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 л воды, 4 куска хлеба для тостов, 4 ст. ложки тертого пармезана, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 1/2 ч. ложки душицы, белый молотый перец, зелень.

Суп с плавленым сыром и редькой

Морковь нарезать соломкой, смешать с нарезанным кубиками плавленым сыром, переложить в поддон для круп и залить горячей соленой водой. Готовить в пароварке 15–20 минут, затем охладить и добавить тертую на мелкой терке редьку. Подавать суп со сметаной и рубленой зеленью.

3 небольшие редьки, 100 г плавленого сыра, 1 морковь, 200 г сметаны, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,5 л воды, соль.

Овощной суп с сардельками и капустой кольраби

Морковь, картофель и кольраби очистить и нарезать: морковь — кружочками, картофель и кольраби — кубиками средней величины.

Кубики кольраби и картофеля положить в поддон для круп, залить горячим бульоном и держать в пароварке приблизительно 15 минут (до полуготовности). Через 10 минут добавить морковь, слегка проварить еще.

Сардельки очистить, разрезать сначала вдоль, а затем нарезать ломтиками. Зелень вымыть и отряхнуть от капель. Листики петрушки и базилика мелко порубить. Зеленый лук нарезать тонкими колечками. В конце приготовления все положить в суп и дать настояться 5–7 минут. Приправить молотым черным перцем и мускатным орехом.

400 г моркови, 2 кольраби, 500 г картофеля, 1,5 л овощного бульона, 400 г сарделек, по 1/2 пучка петрушки и базилика, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Зеленый суп с сыром

Перебрать и промыть стручковую фасоль. Готовить ее в пароварке в течение 25–30 минут, размять вилкой. Переложить пюре в поддон для круп, влить бульон и готовить 15 минут. Мелко нарезать зеленый лук-порей, головку репчатого лука, капусту цветную и белокачанную, добавить масло и тушить 10 минут. Затем овощи положить в суп и готовить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и тертый сыр.

Если суп слишком густой, добавить еще немного бульона. При использовании молодой зеленой фасоли время приготовления уменьшить.

250 г стручковой фасоли, 800 мл бульона, 2 перышка зеленого лука, 1 репчатая луковица, 400 г белокочанной капусты, небольшой кочан цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 100 г тертого мягкого сыра, соль.

Словацкая чечевичная похлебка

Чечевицу с овощами положить в поддон для круп и готовить в пароварке 50 минут. Затем посолить, поперчить и протереть овощи через сито.

Если похлебка получилась очень густая, влить воду; если жидкая — добавить 1 столовую ложку манной крупы и проварить дополнительно 10 минут.

2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 репчатые луковицы, 250 г моркови, соль, перец.

Суп из овощей крестьянский

Нашинковать лук и капусту, морковь натереть на терке, картофель нарезать кубиками. В чашу для риса положить капусту, затем добавить картофель и крупу. Готовить в пароварке в течение 25–30 минут. Отдельно спассеровать на растительном масле лук, морковь и корень петрушки (в течение 5–7 минут). Добавить томатную пасту или помидор и припустить еще 1–2 минуты. Приготовленные таким образом коренья переложить в суп и готовить приблизительно 10–15 минут.

В конце готовки добавить рубленую зелень, сметану или сливки.

600 мл воды, 1 средняя морковь, 3 картофелины, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки рубленой свежей капусты, 1 ч. ложка томатной пасты (или помидор), 1 неполная ст. ложка любой крупы (овсяной, пшена, риса), 10–15 г растительного масла, 2 ст. ложки сметаны (или сливок), зелень петрушки (сельдерея, укропа).

Суп из цуккини

Цуккини очистить, тонко нарезать, положить в поддон для круп, влить молоко и готовить в пароварке 15–20 минут (до мягкости). Слить отвар.

Измельчить лук-порей кольцами и обжарить на оливковом масле. В поддон для круп влить отвар, добавить рис, цуккини и варить еще 20 минут.

Влить в суп сливки и посыпать его зеленью.

125 г риса, 1 л бульона, 2 цуккини, 3 ст. ложки сливок, 500 мл молока, 1 пучок тонкого зеленого лука и петрушки, 200 г лука-порея, оливковое масло для жаренья.

Суп овощной с брынзой

Мелко нарезанный сладкий перец, капусту, стручковую фасоль, морковь и сельдерей положить в чашу для риса и готовить в пароварке (в подсоленной воде) 25–30 минут.

Затем положить кабачок и картофель, нарезанный кубиками, и готовить еще 20 минут.

Отдельно поджарить муку в подсолнечном масле, добавив мелко нарезанные красные помидоры и немного овощного отвара. Влить заправку в суп.

Перед подачей на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить измельченную брынзу и влить горячее молоко.

2–3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея, 1 кабачок, 2–3 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2–3 помидора, 150 г измельченной брынзы, 200 мл молока, зелень петрушки.

Сырный суп с молоком и перцем

Ломтики хлеба нарезать кубиками, обжарить их на сливочном масле, положить в поддон для круп и влить мясной бульон. Готовить в пароварке 10–15 минут. После этого добавить молоко, сливки и готовить в течение 15 минут.

В готовое блюдо, осторожно помешивая, добавить сыр, соль и перец.

Посыпать суп рубленой петрушкой. Подавать в горячем виде.

200 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 400 г 10 %-ных сливок, 150 г рубленой зелени петрушки, 2 л мясного бульона, перец, соль.

Суп из зелени петрушки

Мелко нарезанный лук потушить в масле. Когда он станет мягким, положить муку и еще потушить, затем добавить измельченную зелень петрушки и посолить. Переложить массу в чашу для риса, добавить очищенные и нарезанные помидоры и опустить измельченную брынзу. Готовить в пароварке 15–20 минут.

В тарелку с супом положить половинки яиц и посыпать перцем.

3–4 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, 1,5 л воды, 2 помидора, 150 г измельченной брынзы, 2 вареных яйца, черный молотый перец, соль.

Томатный суп с цветной капустой

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйцо, взбитое с простоквашей.

Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложки простокваши, 1 л воды, соль.

Суп-пюре из молочной кукурузы

Кукурузу положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 30 минут (до мягкости). Затем добавить молоко и готовить еще 30 минут, после чего протереть массу через сито. Полученный суп заправить сливками, яичным желтком и сливочным маслом.

При подаче в тарелку положить кукурузные хлопья.

150 г кукурузы молочной зрелости, по 150 мл воды и молока, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 яйца, 4 ст. ложки кукурузных хлопьев.

Пряные щи из квашеной капусты

В чашу для риса влить горячую воду, размешать в ней раскрошенные гренки и готовить в пароварке 15 минут. Затем положить пряности и слегка размятый можжевельник. Добавить мелко нарезанную капусту, перемешать, готовить 25–30 минут, настоять под крышкой 15 минут.

Подавать, заправив сметаной и посыпав молотым сладким перцем.

1,5 л воды, 150 г квашеной капусты, 2 ягоды можжевельника, 2 горошины гвоздики, 100 г сметаны, пшеничные гренки, молотый сладкий перец, шалфей, тмин, соль.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Стебли лука-порея и морковь очистить и мелко нарезать, картофель измельчить кубиками. Положить овощи в чашу для риса. Залить их подсоленной водой и готовить в пароварке 35–40 минут, добавив лавровый лист и рис.

Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

2–3 стебля лука-порея, 2 моркови, 1/2 лаврового листа, 3–4 картофелины, 1 ст. ложка риса, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки.

Суп зеленый с картофелем

Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем переложить в чашу для риса в пароварке, залить подсоленной горячей водой, добавить нарезанный кубиками картофель и готовить в пароварке 30–40 минут.

Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и зеленью петрушки.

1 луковица, 200–250 г щавеля, 2 л воды, 4–5 картофелин, 1 вареное яйцо, мелко нарезанная зелень петрушки.

Суп гороховый с картофелем

Горох замочить в холодной воде на 2–3 часа. Затем все перелить в чашу для риса и готовить в пароварке 25–30 минут. В горох положить нарезанный кубиками картофель.

Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и добавить в суп. Готовить еще 25 минут.

В конце варки посолить, положить сушеную (или свежую зелень) и лавровый лист. Можно добавить чеснок.

1 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока (по желанию), 1 лавровый лист, соль, зелень.

Суп из консервированного горошка с томатом

Обжарить в жире мелко нарезанные коренья. Затем переложить их в чашу для круп, залить кипящей водой и готовить в пароварке 15–20 минут до мягкости. Добавить томатную пасту и отцеженный горошек. Посолить, посыпать зеленью, положить сметану.

Подавать с гренками.

1 л воды, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки томатной пасты, коренья, зелень, сметана, соль.

Суп-пюре из креветок

Подготовленные сардины без голов отварить в пароварке с добавлением моркови, лука и соли, бульон процедить и использовать для приготовления супа. Креветки очистить от панциря, нарезать на кусочки и обжарить с кореньями и луком. Обжаренные креветки и овощи пропустить через мясорубку, добавить в бульон и развести массу до консистенции вязкой каши. Затем протереть ее через сито, добавить бульон и довести до кипения. Перед окончанием варки заправить суп белым соусом и яично-молочной смесью.

Креветки варено-мороженые — 300–400 г.

Для бульона: сардины — 400–500 г, морковь — 1 ст. ложка, лук — 1 ст. ложка, соль, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, бульон рыбный — 1,5 л, молоко — 2 стакана, яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Суп «Жюльен»

Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле. Затем переложить их в чашу для риса, влить бульон, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30–35 минут. Перед подачей заправить суп сметаной.

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лущеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.

Борщ вегетарианский

Подготовленные овощи — картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) — нарезать ломтиками, свежую капусту, зеленую фасоль нашинковать. Все положить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке 25–30 минут. Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно. Свеклу, сваренную отдельно в течение 50–55 минут и нарезанную ломтиками, добавить в конце варки.

В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцами, добавить лимонную кислоту и черный перец.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать тертый сыр (или брынзу).

100 г капусты, 60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, 1–2 г красного перца, 120 г томатного пюре, 120 г простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра (или брынзы), черный перец, соль.

Борщ с редькой

Свеклу, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, положить в чашу для круп и залить небольшим количеством горячей воды. Готовить овощи в пароварке 10–15 минут, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки. Подавать с рубленым укропом.

2 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г сливок, 2 л воды, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль.

Суп из репы

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в пароварке с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 минут. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще приблизительно 15 минут.

200 г репы, белая часть от 2 шт. лука-порея, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1,5 л воды, соль.

Борщ с грибами

Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, а затем готовить в пароварке в течение 15 минут.

В поддон для круп положить натертую крупной стружкой свеклу, масло, кетчуп и готовить в небольшом количестве воды, по мере необходимости доливая ее.

В процеженный бульон с грибами опустить нарезанную соломкой капусту, добавить обжаренные в масле измельченные морковь и лук. Готовить до мягкости овощей и добавить свеклу. Заправить солью и уксусом.

Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

50 г сушеных грибов, 2 л воды, 200 г свеклы, 200 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, свежая зелень, сметана, соль.

Щи или борщ

Сварить мясной бульон в пароварке. Заправить сваренный мясной бульон. Заправка для щей: резанные соломкой капуста, картофель, помидоры, сладкий перец.

Заправка для борща: резаные и предварительно тушенные на сковородке овощи — свекла, помидоры, морковь и резаные, но не тушеные капуста и картофель. Варить до готовности. В борщ можно добавить немного сахарного песку для остроты.

200 г капусты, 2–3 картофелины, 2 помидора, 1 сладкий перец, 200 г свеклы.

Грибной суп-пюре

Растопить масло в пароварке, добавить грибы и готовить, помешивая, пока грибы не станут мягкими. Добавить бульон, вино, горчицу и сливки. Довести до кипения. Сделать однородное пюре. Добавить лук и подогреть, не доводя до кипения.

50 г сливочного масла, 350 г мелко порезанных грибов, 700 мл куриного бульона, 70 г сухого белого вина, 1 ст. ложка горчицы, 150 г сливок, 1 ст. ложка нарезанного лука.

Грибной суп по-итальянски

Коренья петрушки и зелень укропа положить в чашу для круп пароварки. Добавить грибы, лук, морковь и залить топленым молоком. Отваренные ингредиенты измельчить в миксере вместе с бульоном. В полученную смесь добавить сливки. Спассеровать муку и добавить ее в готовящееся блюдо. Добавить зелень и перемешать.

200 г сушеных белых грибов, 400 г репчатого лука, 200 г моркови, 2 л топленого молока, 70 г кореньев петрушки, зелень укропа, 300 г сливок, соль, перец.

Грибной суп-крем

Разогреть масло в пароварке, обжарить нарезанный лук до золотистого цвета. Подготовить грибы (крупные нарезать на небольшие кусочки). Добавить в пароварку, помешивая, чтобы они все были покрыты маслом. Влить молоко, довести до кипения, накрыть и тушить 5 минут. Добавить овощной бульон и приправить солью и перцем по вкусу. Дать настояться. На гриле подсушить с обеих сторон кусочки хлеба. Смешать чеснок и масло и намазать им тосты. Положить тосты на дно большой супницы или на дно четырех тарелок, сверху вылить суп и посыпать тертым сыром.

2 ст. ложки оливкового масла, 1 нарезанная луковица, 600 г грибов, 400 мл молока, 1,3 л горячего овощного бульона, 12 кусков хрустящего белого хлеба или французского багета, 3 раздавленные дольки чеснока, 50 г сливочного масла, 100 г тертого твердого сыра, соль, перец.

Грибной суп по-белорусски

В пароварке приготовить свежие вешенки (в течение 50 минут), очень хорошо отжать и пропустить через мясорубку. Затем пожарить грибы с измельченным луком и морковью на растительном масле. Полученный фарш положить в грибной отвар, предварительно добавив туда муку.

Готовый суп-пюре заправить уксусом и солью.

Подавать в порционных мисочках со сметаной, добавив свежую зелень.

500 г вешенок, 2 л воды, 4–5 репчатых луковиц, 2 моркови, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль.

Суп грибной с гренками

Грибы промыть, мелко нарезать, положить в поддон для круп, залить кипящей подсоленной водой и готовить в пароварке около 20 минут. Затем развести в теплой воде слегка подсушенную муку, влить в грибы и готовить еще 10 минут.

Суп заправить сливочным маслом, а перед подачей на стол положить мелко нарубленную зелень и молотый перец.

Отдельно поставить на стол гренки.

500 г свежих грибов, 2 л воды, 1 ст. ложка муки, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ломтика нарезанного кубиками белого хлеба, молотый перец, соль.

Грибной суп с сухофруктами

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 4 часа в воде. Потом в ней же готовить в пароварке в течение 20 минут. Отвар процедить, а грибы мелко нарезать и вновь опустить в него. Всыпать перловую крупу и готовить ее 35–40 минут (до полной готовности).

На растительном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук и добавить его в грибы.

Затем всыпать промытые чернослив и изюм. Довести все до кипения и готовить не более 2 минут.

Суп подавать, посыпав зеленью петрушки.

2 стакана сушеных грибов, 2 л воды, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, по 50 г чернослива без косточек и темного изюма, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки перловой крупы.

Грибной суп с кальмаром

Сушеные грибы замочить на 3–4 часа и готовить в пароварке в поддоне для круп в той же воде до мягкости (25–30 минут).

Отвар процедить, а грибы промыть и измельчить. В отвар добавить нарезанный картофель и готовить в пароварке 25 минут (до готовности). Затем положить измельченное филе кальмара (без кожицы) и вареные измельченные грибы. Готовить еще приблизительно 10 минут.

За это время спассеровать муку и заправить ею грибной суп.

250 г филе кальмара, 4–5 картофелин, 2 небольшие репчатые луковицы, 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки муки, 1 л воды, соль, перец.

Суп холодный из грибов

Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде в чаше для риса, затем приготовить в пароварке в той же воде в течение 35–40 минут (до готовности).

Отвар слить и охладить, а грибы нарезать соломкой. Мясные продукты, огурцы и яйцо нарезать кубиками. Лук растереть с солью до выделения сока.

Все подготовленные компоненты смешать, залить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить и подсластить.

Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

1,5 л воды, 100 г сушеных белых грибов, 200 г жареного мяса, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, соль, сахар.

Суп из белых грибов

Обжарить до золотистого цвета лук. В чашу для риса положить свежие грибы, лук, влить воду и готовить в пароварке 15–20 минут.

Затем добавить молоко, желток, сливки, перемешать, приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

500 г белых грибов, разрезанных на 4 части, 1 небольшая луковица, 200 мл воды, 2 яичных желтка, 125 г сливок, 200 мл молока, 1 пучок петрушки, соль, перец, мускат.

Бульон из сушеных грибов

Промытые сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Затем перелить в чашу для риса, добавить репчатый лук и готовить в пароварке 25–30 минут (до мягкости).

Бульон процедить и использовать для приготовления супа, а грибы — как начинку для ушек, пирожков и клецек.

25 г сушеных грибов, 125 мл воды, 25 г репчатого лука, 10 г соли.

Суп с маринованными грибами

Пшено положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить его в пароварке 20 минут до полуготовности.

Затем положить картофель и готовить приблизительно 20 минут до готовности. После этого добавить спассерованный на сковороде в масле лук.

Перед концом варки положить маринованные грибы, прокипятить суп под крышкой в течение 5–10 минут и посолить.

1 стакан маринованных грибов, 1,5 л воды, 2–3 картофелины, 4 ст. ложки пшена, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Суп грибной с куриными потрохами

В чашу для круп в пароварку положить подготовленные потроха, морковь кружочками и картофель соломкой. Залить водой и готовить в пароварке 45–50 минут.

Бульон процедить и заправить спассерованной в масле до золотистого цвета мукой. Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками, а также обжаренные до мягкости измельченные грибы и посолить. Готовить еще приблизительно 15 минут.

Подавать, заправив растертыми желтками.

2,5 л воды, 700 г куриных потрохов, 100 г грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яичных желтка, соль.

Суп грибной с тофу и овощами

Натереть на крупной терке морковь и кабачок.

Залить все ингредиенты, указанные в рецепте, кипящей водой и готовить в пароварке 10 минут. Вытащить имбирь и готовить еще 5 минут.

Помешивая, прибавить крахмал и довести суп до кипения. Подавать блюдо, украсив зеленью.

150 г нарезанного кубиками соевого сыра (тофу), 150 г отварных грибов, 2 моркови, 1 маленький кабачок, 1 стакан зеленого горошка, 2–3 кубика куриного бульона, 1 л воды, кусочек имбиря, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ст. ложки крахмала, красный жгучий перец на кончике ножа.

Суп луковый

Поджарить в пароварке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой. Закрыть крышкой и варить суп 5 минут. Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого швейцарского сыра, 1,5 л воды, соль, гренки.

Суп-пюре из рыбы

Первый вариант

С подготовленной рыбы снять филе. Часть отложить для приготовления фрикаделек, остальное филе отварить в небольшом количестве воды с солью, веточками петрушки и сельдерея. Из голов, плавников, костей рыбы сварить в пароварке бульон с ароматическими кореньями и специями. Отварное филе протереть через сито или дважды пропустить через мясорубку, добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном, хорошо перемешать и посолить. Процедить рыбный бульон, соединить с пюре рыбы, довести до готовности. Заправить суп сливками или молоком. Намочить в холодном молоке мякиш черствого пшеничного хлеба. Дважды пропустить через мясорубку оставленное для фрикаделек филе и хлеб, лук. Заправить измельченной зеленью, размягченным сливочным маслом, сырым яйцом, солью, молотым перцем. Сформовать из фарша шарики, отварить их в горячей подсоленной воде. Подать суп, положив в каждую тарелку несколько фрикаделек. Для супа-пюре лучше всего использовать такую рыбу, как щука, судак, налим, хек, аргентина, морской окунь.

Для бульона: рыба — 1,2 кг, петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., перец черный горошком — 3 шт.

Для пюре: масло и мука — по 2 ст. ложки, молоко (или сливки) — 0,5 стакана.

Для фрикаделек: хлеб пшеничный — 25 г, масло — 0,5 ст. ложки, лук — 0,5 шт., мука — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., перец черный молотый, соль, зелень.

Второй вариант

Из пищевых отходов рыбы сварить в пароварке бульон. Нарезанное кусочками филе опустить в рыбный бульон, добавить ароматические коренья, лук, соль, перец и лавровый лист и припустить до готовности. Затем рыбу и коренья дважды пропустить через мясорубку или протереть и проварить при слабом кипении в течение 3–5 минут. Добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном, перемешать и посолить по вкусу. Заправить суп молоком или сливками.

Окунь морской (филе) — 300–400 г, рыба ледяная (филе) — 700–800 г, лук репчатый — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., перец черный горошком — 3–4 шт., масло сливочное и мука — по 2 ст. ложки,

молоко (или сливки) — 0,5 стакана, соль.

Щи зеленые с яйцом и рыбой

Подготовленную рыбу разделать на филе без костей, припустить в пароварке, охладить и нарезать на кусочки. Шпинат и щавель перебрать и вымыть. Шпинат варить в кипящей воде (1,75 л), а щавель тушить, добавив воду (1 стакан), в закрытой кастрюле. Затем протереть их через сито. Отваренной на пару картофель нарезать мелкими кубиками, так же нарезать очищенные огурцы. Яйца мелко порубить. Протертые шпинат и щавель соединить с оставшимся после их варки отваром, заправить сметаной, солью, сахаром и добавить подготовленные продукты, лук и укроп.

Рыба — 400–500 г, щавель — 300 г, шпинат — 300 г, вода (для варки шпината и щавеля) — 2 л, картофель — 3 шт., огурец свежий — 1 шт., лук зеленый, мелко нарезанный — 2–3 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, сахар — 2 ч. ложки, укроп, мелко нарезанный — 1 ч. ложка, соль.

Похлебка из красной чечевицы

В чашу для круп высыпать чечевицу, влить воду, посолить. Готовить в пароварке приблизительно 40–50 минут. Когда чечевица разварится, добавить в похлебку сливки, нарубленную зелень и непосредственно перед употреблением — сухарики.

1 стакан красной чечевицы, 3 стакана воды, 0,5 стакана сливок, горсть ржаных сухариков, немного зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу.

Блюда из мяса

Блюда из говядины

Мясо под маринадом

Нарезать мясо кубиками в 5х5х5 см и замариновать на ночь. Нарезать окорок и положить на дно пароварки, сверху положить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой. Смочить слегка маринадом. Посолить. Добавить пучок зелени. Закрыть пароварку (или кастрюлю) и тушить мясо 50 минут.

800 г мякоти мяса, 200 г сырого окорока, 2 ст. ложки муки, пучок зелени, соль, перец.

Для маринад а: 0,5 л красного сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, лавровый лист, перец, гвоздика.

Гуляш паровой по-венгерски

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в пароварке. Положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 минут. Открыть, поместить сверху решетку. На нее положить очищенный картофель. Закрыть и тушить еще 10 минут. Подавать, полив блюдо сметаной.

700 г говяжьего рагу, 150 г сырой грудинки, 500 г лука, 30 г сливочного масла, 1 или 2 кофейные ложки красного молотого перца, 1 чашка сметаны, 1 кг картофеля, соль.

Рулет паровой

Мясо освободить от пленки и сухожилий, промыть, мелко нарезать, добавить намоченный в воде белый хлеб и трижды пропустить все через мясорубку. В полученную массу положить соль и хорошо взбить. Затем выложить фарш тонким слоем на мокрую марлю, в середину положить разваренный рис, заправленный яйцом и мелко нарубленной зеленью. Полученную массу свернуть рулетом. Переложить рулет на паровую решетку швом вниз, подлить немного воды, накрыть крышкой и варить на пару до готовности. Готовый рулет освободить от марли, разрезать на части, полить сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью.

Мясо — 300 г, белый хлеб — 3 кусочка, рис — 2 ст. ложки, яйцо (вареное) — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень

петрушки — по вкусу, соль — по вкусу.

Вареное мясо

В пароварке вскипятить 2 л воды со специями (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в нее мясо целиком. Закрыть и варить 40 минут. Затем положить в кастрюлю картофель и варить еще 10 минут. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле еще 5 минут.

800 г говяжьего бедра с мозговой костью, 3 шт. лука-порея, 4 моркови, 2 репы, 1 ветка сельдерея, 1 луковица, 1–2 гвоздики, 1 долька чеснока, 1 кг картофеля, пучок зелени, соль, перец.

Рагу из говядины

Растопить масло в пароварке и припустить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из слив. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливы, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу 20 минут. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части. Положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 минут.

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г слив, 1 луковица, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Говяжий карбонат

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в пароварке на 50 г сливочного масла. Затем положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 50 минут. Затем открыть и положить нарезанный на половинки картофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

600 г мякоти мяса, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.

Жаркое из вырезки

В разогретое в пароварке масло положить мясо и как следует

пропарить каждую сторону. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить 20 минут. Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель и посолить его, а можно обжарить картофель предварительно и положить вокруг мяса.

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, соль, перец.

Тушеное мясо

Растопить в кастрюле масло и припустить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его и положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть пароварку и тушить мясо 35 минут. Можно подавать с картофелем, приготовленным на пару (выложить картофель, нарезанный четвертушками, на решетку).

4 кусочка мяса (антрекоты), 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие луковицы, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.

Говяжьи почки

Отварить почки, воду вылить. Почки порезать крупными кусочками. В пароварке растопить масло и подрумянить в нем нарезанные почки с каждой стороны. Добавить нарезанную луковицу и муку. Помешать деревянной ложкой. Влить сметану, посолить, поперчить. Снова помешать. Положить грибы, залить водой. Закрыть кастрюлю и тушить почки 20 минут. Затем снять с огня и не открывать кастрюлю еще 10 минут.

Грибы должны быть мелкими, чтобы их можно было положить целиком, отрезав нижнюю часть ножек.

500 г почек, 30 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, 1 кофейная ложка муки, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана воды, соль, перец.

Говяжьи медальоны в горчице

Медальоны посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в пароварке на масле, положить грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 минут.

4 плоских куска мяса, 6 горчичных ложек горчицы, 70 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, 0,5 стакана сметаны, соль, перец.

Вареный язык (говяжий, бараний, свиной)

Вскипятить в пароварке воду, положить в нее тщательно вымытый язык. Закрыть крышкой и варить 10 минут. Вынуть язык, обдать холодной водой, очистить от кожи. Очистить пароварку, положить в нее нарезанную грудинку вместе с морковью и луком, нарезанными кружочками. Сверху положить язык. Посолить. Влить 2 стакана воды. Закрыть и варить 60 минут. При подаче можно полить томатным соусом.

1 большой язык или 2–4 маленьких, 100 г грудинки, 2 моркови, 2 луковицы, соль.

Говяжий студень

Положить в пароварку ножки и мясо. Залить водой и вскипятить. Убрать пену. Посолить. Добавить лук, перец, лавровый лист. Закрыть и варить 2 часа. Открыть. Остудить. Отделить мякоть от костей и вместе с мясом порубить. На дно блюда положить мясо и нарезанный чеснок, залить бульоном, предварительно процедив его. Поставить в холодное место. Подавать студень с хреном.

1 говяжья или 2 свиные ноги, 700–800 г мякоти говядины, соль, перец горошком, чеснок, 1 луковица, лавровый лист.

Блюда из телятины

Бланкет с картофелем

Воду вскипятить в пароварке с зеленью, луком, чесноком, солью, перцем. Положить в кипяток мясо. Сверху на решетке поместить картофель, посолить, поперчить. Закрыть и варить 20 минут. В это время приготовить соус: на медленном огне растопить сливочное масло с мукой и, помешивая, довести смесь до розового оттенка. Охладить. Добавить мясной бульон из скороварки. Снять с огня и, быстро мешая, добавить желток. Подавать бланкет, полив соусом.

300 г паховой части телятины, 800 г картофеля, 2 л воды, 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики, 1 долька чеснока, 1 пучок зелени, соль, перец.

Для белого соуса: 40 г муки, 50 г сливочного масла, 1,5 чашки бульона, 1 желток.

Телячьи ребра с сыром

В маленькую кастрюлю с холодной водой положить окорок, вскипятить. Слить бульон. Разрезать до кости мясо на ребрах. Вложить в каждое по кусочку окорока с двумя щепотками тертого сыра, поперчить. Сложить. Обжарить ребра на масле в пароварке до образования румяной корочки. Посолить. Поперчить. Положить сверху сало. Посыпать остатки сыра. Положить по кусочку масла на ребра. Можно на каждое ребро положить по половинке помидора. Закрыть пароварку крышкой и тушить блюдо до готовности, приблизительно 15 минут. Перед подачей на стол можно сбрызнуть лимоном и поставить на 5 минут в духовку.

4 толстых телячьих ребра, 4 тонких ломтика копченого окорока, 50 г сливочного масла, 50 г тертого швейцарского сыра, 1 ломтик свиного сала, 1 лимон, соль, перец.

Телятина с черносливом

Замочить в холодной воде на час изюм и чернослив. В пароварке подрумянить на масле телятину, затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 25 минут. Открыть и положить изюм и

чернослив. Закрыть снова и тушить еще 10 минут. Можно предварительно не замачивать чернослив и изюм, а подержать на мелкой решетке во время тушения, а затем добавить к мясу. *1 кг телятины, 50 г сливочного масла, 250 г чернослива, 50 г изюма, 1 ст. ложка муки, 1 кг моркови, 100 г лука, 1/4 л воды, пучок зелени, соль, перец.*

Эскалопы с беконом и сыром

Растопить в пароварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. На решетку можно положить картофель, нарезанный кубиками. Жарить в открытой кастрюле 5 минут. Затем закрыть и готовить еще 10 минут. Подавать, полив полученным соусом.

4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика бекона, 4 ломтика швейцарского сыра, перец, соль.

Летнее жаркое

В пароварке припустить на масле мясо и нарезанный кружочками лук. Когда все подрумянится, посолить, посыпать мукой, влить немного воды. Помидоры помыть, обдать кипятком, затем тотчас очистить от кожуры. Вынуть семена из перца. Нарезать помидоры и перец и положить на мясо. Добавить чеснок, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 20 минут.

800 г лопатки или бока, 75 г сливочного масла, 1 кг помидоров, 250 г сладкого перца, 100 г лука, 20 г муки, 2 дольки чеснока, соль, перец.

Жаркое из телятины

Припустить на масле в пароварке мясо и разрезанный на

4 части лук, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 25 минут. За 10 минут до окончания тушения поместить в пароварку в дуршлаге без ручки или на решетке картофель или зеленую молодую фасоль. Посолить. Довести блюдо до готовности.

1 кг телятины, 50 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец, 5–6 картофелин, 300 г фасоли.

Телятина в вине

Разрезать мясо на 8–10 частей. Мясо и лук, разрезанный на 4 части, припустить в пароварке на 50 г сливочного масла. Затем

добавить вино, 1/2 стакана кипятка, зелень, соль, перец. Вскипятить в открытой кастрюле, после чего закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо. Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой. Вбить в соус от жаркого. Хорошо перемешать. Кипятить несколько секунд. Полученной подливкой полить мясо.

500 г грудинки или лопатки, 75 г сливочного масла, 250 г лука, 1 стакан белого сухого вина, 1 кофейная ложка муки, соль, перец, пучок зелени.

Рулеты из телятины

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В пароварке растопить масло и подрумянить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть крышкой и тушить 15 минут. Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом либо жареным или отварным картофелем.

4 тонкие телячьи отбивные, 50 г сливочного масла, 4 тонких ломтика копченого окорока, 1 луковица, пучок зелени, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Телячьи ножки с оливками

Налить в пароварку 1 л воды. Положить ножки, лук, морковь, лук-порей, зелень, соль. Закрыть крышкой и варить 10 минут. Открыть и освободить ножки от костей. Бульон перелить в отдельную кастрюлю. В освобожденную пароварку положить муку и, помешивая, нагревать на медленном огне с маслом, добавить одну чашку бульона и томатную пасту. Положить мясо с ножек. Закрыть и варить 30 минут. Поместить на решетке картофель, нарезанный кубиками, и оливки, закрыть плотно крышкой и готовить еще 15 минут.

4 ножки, 250 г зеленых оливок, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г томатной пасты, 2 моркови, 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики, 1 лук-порей, 1 пучок зелени, соль.

Телячьи ножки под соусом

Погрузить телячьи ножки в кипящую воду на 5 минут. Вынуть и обдать холодной водой. Пароварку заполнить водой на 3/4 и поставить на огонь. Положить туда лук, морковь, зелень, перец, соль и варить 45 минут в закрытой кастрюле. Вынуть ножки и

сохранить бульон. Отделить мясо от костей и положить на блюдо. Кастрюлю с бульоном поставить снова на огонь. Положить туда грибы, нарезанные ломтиками, муку, спассерованную на масле. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Снять с огня. В момент подачи к столу взбить желток, сметану, сок лимона. Облить этим соусом кусочки мяса. Посыпать зеленью петрушки. Блюдо нужно подавать горячим.

4 телячьих ножки, 25 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, 3/4 л воды, 1 ст. ложки муки, 50 г грибов, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сметаны, 1 пучок зелени, резаная зелень петрушки, 5 зерен черного перца, соль, лимонный сок.

Жаркое с красным молотым перцем

Сливочное масло растопить в пароварке, подрумянить в нем нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Припустить в течение нескольких минут. Влить вино и 1/2 стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить 15 минут. Подать к мясу рис, сваренный в чаше для риса во время приготовления мяса.

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 кофейная ложка молотого перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, соль, перец, лавровый лист.

Мясо с кабачками

Сливочное масло растопить в пароварке, припустить на нем телятину, нарезанную кусочками, добавить лук и помидор, нарезанные кубиками. Закрыть крышку и готовить 10–15 минут. Добавить очищенные кабачки, помидор, нарезанные кубиками, морковь соломкой. Довести до готовности. Готовое блюдо посыпать укропом и добавить лимонный сок.

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 2 помидора, 1 луковица, 2 кабачка, 1 морковь, зелень, лимон.

Блюда из баранины

Бланкет

Вскипятить в пароварке 1 л воды с луковицей, морковью, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо, закрыть кастрюлю и варить содержимое 15 минут. Мясо вынуть. Отлить в большую чашку бульон. Освободить кастрюлю. Припустить мясо в пароварке на сливочном масле, посыпать мукой, помешать. Полить остатками бульона. Положить картофель на решетку. Посолить, поперчить. Закрыть и тушить 15 минут. За это время приготовить соус — в чашку бульона вбить желток. Подавать мясо, полив соусом.

800 г бараньей лопатки и ребер, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, 1 долька чеснока, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, 1 ст. ложка муки, 1 желток, перец горошком и толченый, соль.

Баранья лопатка

Приготовить маринад из 1 столовой ложки уксуса, 3 столовых ложек растительного масла, вина, резаного лука, лаврового листа, петрушки, 3–4 кружков лимона, гвоздики, нескольких горошин перца, соли. Положить мясо в маринад на 24 часа. В пароварке припустить на 20 г сливочного масла мясо, вынутое из маринада. Облить его маринадом, вынув гвоздику. Закрыть и тушить в пароварке 30 минут. Вынуть мясо, сохранить горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость. Влить в кастрюлю, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведенную в 0,5 стакана воды, 2 столовые ложки уксуса, пучок зелени. Закрыть и варить 5 минут. Открыть, вынуть зелень, поперчить соус, налить в соусник и подавать с мясом.

1 кг баранины, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 0,5 стакана красного сухого вина, лавровый лист, петрушка, лимон, чеснок, гвоздика, перец, соль.

Картофель тушеный с бараниной

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и припустить на свином жире в пароварке. Отдельно обжарить небольшие куски баранины и нашинкованный лук, переложить в

пароварку, добавить немного воды, томат-пюре, соль и тушить на слабом огне до готовности.

Картофель — 10 шт., баранина — 600 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка, жир свиной — 4 ст. ложки, соль.

Жаркое из баранины

Подрумянить в пароварке на масле мясо. Посыпать его мукой, помешать. Добавить немного воды, морковь, репу, нарезанный кружочками лук, пучок зелени, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут. Очистить картофель и разрезать на половинки. Открыть кастрюлю и положить в нее вместе с сельдереем. Закрыть снова и тушить 15 минут. Можно картофель предварительно подрумянить отдельно на сковородке, а затем поместить на решетку.

800 г бараньих котлет, 250 г картофеля, 250 г моркови, 250 г репы (или брюквы), 1 ветка сельдерея, 2 луковицы, 1 пучок зелени, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Баранина по-венгерски

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, 1/4 стакана воды, зелень, соль, перец черный, перец красный. Закрыть и тушить в пароварке 20 минут. В чашу для риса положить хорошо промытый рис и варить 6 минут в пароварке. Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 минуту. Подавать с рисом.

1 кг баранины, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 десертная ложка томатной пасты, 1 долька чеснока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 кофейная ложка красного молотого перца, пучок зелени, соль, перец черный, 250 г риса.

Рагу по-ирландски

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук — слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить в пароварке 45 минут.

1 кг баранины, нарезанной для рагу, 2 дольки чеснока, 250 г лука, 1 кг картофеля, петрушка, соль, перец.

Жаркое из баранины с красным перцем

Мелко нарезать лук и вместе с нарезанным мясом подрумянить его на масле в пароварке. Посыпать красным перцем, посолить. Закрыть и тушить в пароварке 20 минут. Смешать томатную пасту с 0,5 стакана воды, влить смесь в кастрюлю с мясом, закрыть снова и тушить еще 10 минут. Подавать либо с рисом, либо с картофелем, тушенным вместе с томатным соусом в той же емкости.

800 г баранины, 75 г сливочного масла, 2 луковицы, 0,5 кофейной ложки красного перца, 75 г томатной пасты, соль.

Гювеч из баранины с рисом

Баранину, нарезанную на порции, припустить на сливочном масле, прибавить мелко нарезанный лук, молотый красный перец и томат-пюре, залить теплой водой и закрыть крышку пароварки. Через 20 минуть добавить рис, соль, зелень и готовить в течение 15 минут. Гювеч подать с зеленым салатом.

Можно приготовить соус. Уксус вскипятить до резкого уменьшения в объеме, предварительно положив в него нарезанный лук. Остудить. Добавить в него 1 столовую ложку холодной воды и желтки. Поставить на слабый огонь и помешивать до образования пенистой массы. Снять с огня и, взбивая, добавить понемногу 100 г сливочного масла. Посолить, поперчить. Подавать к готовому блюду.

800 г баранины, масло сливочное — 50 г, рис — 200 г, 1 луковица, 2 ст. ложки томат-пюре, щепотка молотого красного перца, 1 пучок зелени, 5–6 листьев салата.

Для соуса: 2 ст. ложки уксуса, 2 кофейные ложки нарезанного лука, 2 желтка, 100 г сливочного масла.

Жаркое из баранины с овощами

Кусочки мяса хорошо припустить в пароварке на масле со всех сторон вместе с разрезанной на 4 части луковицей. Посыпать мукой. Помешать. Влить немного воды (до 0,5 стакана). Посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 10 минут. Приготовить овощи, нарезав ломтиками. Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить еще 20 минут.

800 г баранины (лучше шейной части), 50 г сливочного масла, 1 кг репы, 2 моркови, 100 г лука, 2 ст. ложки муки, пучок зелени, соль, перец.

Баранина с фасолью

Перебрать и промыть фасоль. Сварить ее. Положить в пароварку и залить холодной водой так, чтобы она закрыла фасоль. Закрыть крышкой и варить 20 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю. Очистить лук. Растопить в пароварке масло и обжарить на нем мясо вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Влить 3–4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и варить 20 минут. Открыть, положить фасоль, закрыть снова и варить еще 15 минут. Молодую фасоль можно не отваривать заранее, а поместить на дуршлаг без ручки во время приготовления мяса, а затем добавить к мясу на 10 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

800 г баранины, 50 г сливочного масла, 1 стакан сухой фасоли, 2 ст. ложки муки, 3 луковицы, 1 долька чеснока, зелень, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Блюда из птицы

Цыпленок в яблоках

Цыпленка обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, припустить с двух сторон. Положить в пароварку, добавить яблоки, очищенные от кожицы и сердцевинок, нарезанные крупными дольками, если есть — чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на слабом огне до готовности яблок. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью.

400 г цыпленка, 300 г яблок, 100 г чернослива, 400 г сметаны, перец, соль.

Курица в сметане

Разрезать курицу на 6 частей. Припустить на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Поместить кусочки курицы в поддон для круп, закрыть пароварку и тушить мясо 15–20 минут. Отдельно приготовить соус: хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Смесь сметаны с яйцами непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

Курица весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 125 г сметаны, 2 яйца, соль, перец.

Курица по-баскски

Обдать помидоры кипящей водой и сразу же очистить от кожицы, порезать. Очистить перец от зерен, крупно порезать. Нарезать лук. Растопить в пароварке 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, нарезанным чесноком, солью. Закрыть кастрюлю и тушить овощи 15 минут. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г сливочного масла, посолить, поперчить, поместить в чашу для риса, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее, полить соусом и сохранить в горячем виде. В пароварку в оставшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и обжаривать несколько минут на слабом огне в открытой кастрюле. Влить воду (в 1,5 раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить рис 6 минут.

Овощи положить на дно блюда, сверху поместить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подавать с рисом.

Курица весом 1,5 кг, 150 г сливочного масли, 1 кг свежих помидоров, 100 г лука, 250 г сладкого перца, 250 г риса, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, соль, перец.

Окорочка куриные

Куриные окорочка натереть смесью молотого черного и красного перца, посолить. Из уксуса, сахара, воды, специй и зелени приготовить маринад. Окорочка положить в миску, залить маринадом, дать постоять 10 минут. Нарезать мелко чеснок и лук. Сладкий перец крупно нарезать, добавить нарезанные помидоры. Шампиньоны вымыть, обсушить салфеткой и разрезать пополам.

Овощи и грибы положить в пароварку, окорочка выложить на овощи, залить маринадом и одной чашкой воды, закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь. Готовить приблизительно 20 минут.

Во время приготовления добавить майонез и томатную пасту. Перед подачей можно еще раз заправить пряностями.

4 окорочка, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сахара, молотый черный и сладкий красный перец, 1–2 дольки чеснока, 1 луковица, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 2–3 помидора, 150 г шампиньонов, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ч. ложки майонеза.

Чахохбили из курицы

Из потрохов и крылышек сварить немного бульона и процедить его. Подготовленную тушку курицы разрубить на небольшие куски, положить в пароварку, добавить мелко нарезанный лук, томат-пюре, уксус, вино, бульон из куриных потрохов, посолить, поперчить. Готовить 50 минут. Перед подачей на стол добавить 1–2 кружочка лимона без косточек и посыпать сверху зеленью.

1 курица, 2 луковицы, 0,5 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки вина (желательно портвейна или мадеры), 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла или смальца, 1 лимон, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Курица с овощами и курагой

Разрезать курицу на кусочки, посолить. Нарезать некрупно

морковь и лук, добавить сливочного масла и несколько штук кураги, стакан бульона (воды). Все поместить в пароварку, на решетке разместить картофель, нарезанный кубиками, посолить, приправить специями. Тушить до готовности.

700–800 г курицы, 1 крупная морковь, 200 г кураги, 1 средняя луковица, 15 картофелин, 50 г сливочного масла, 250 мл бульона (можно воды), соль, специи.

Курица-фарси

Изрубить ливер (печенку, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски, мякоть хлеба, смесь из ливера, коньяк, соль, перец. Потушить 10 минут в пароварке. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 15 минут.

Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, 0,5 стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Оригинальная курица

Смешать херес с соевым соусом, добавить морскую соль, сахар и куриный бульон, влить маринад из-под шампиньонов и перемешать. Кусочки куриного филе выложить в чашу для круп, полить полученным соусом, добавить имбирь и измельченный зеленый лук. Поместить чашу в пароварку и готовить в течение 15 минут. Вынуть филе из кастрюльки и красиво разложить в глубоком блюде, в оставшуюся жидкость положить грибы и варить в течение 5 минут. Выложить на курицу полученный гарнир и сразу подать на стол.

500 г куриного филе, 2 кусочка корня имбиря, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки сухого хереса, 3 ст. ложки куриного бульона, 1 ч. ложка сахарного песка, 500 г маринованных шампиньонов, 3 ст. ложки светлого соевого соуса, 0,5 ч. ложки морской соли.

Фаршированная курица

Тонко нарезать ливер (печенку, сердце, желудок) и окорок.

Истолочь булку. Нарезать петрушку и чеснок. Смешать все вместе с рублеными яйцами. Посолить, поперчить. Нафаршировать этой смесью курицу. Зашить. В пароварке вскипятить подсоленную воду вместе с овощами и варить курицу на небольшом огне 25 минут. Подавать на блюде, обложив овощами.

Фарш можно предварительно вынуть и разложить по тарелкам отдельно.

Курица весом 1 кг, 200 г черствой булки, 200 г вареного окорока, 1 долька чеснока, рубленая петрушка, 2 яйца, 1 маленький кочан капусты, 2 моркови, 2 репы, 2 картофелины, 1 веточка сельдерея, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, соль, перец.

Цыпленок с белыми грибами

Обработанного цыпленка разрубить на куски (по 40–50 г). Картофель, морковь, лук порезать кубиками, лук и морковь спассеровать отдельно. Подготовленные грибы отварить, нарезать соломкой. Куски цыпленка положить в пароварку, добавить сырой картофель, пассерованные лук и морковь, грибы, залить сметанным соусом и готовить 30 минут. За 10–15 минут до окончания тушения посыпать тертым сыром.

Для соуса муку спассеровать без жира, слегка охладить, влить горячий грибной бульон, размешать до однородной массы. В конце варки добавить прокипяченную сметану, соль, варить еще 5 минут, процедить. Подать, посыпав зеленью петрушки.

200 г цыпленка, 140 г картофеля, 50 г репчатого лука, 25 г моркови, 10 г кулинарного жира, 50 г сушеных белых грибов, соль, 10 г тертого сыра, зелень петрушки.

Для соуса: 75 г сметаны, 10 г муки, 75 мл грибного отвара, соль.

Курица с опятами и сулугуни

Подготовленную курицу разделить на части, посолить. Промытые грибы мелко нарезать и обдать кипятком. Сложить ингредиенты слоями в пароварку, добавить 4 столовые ложки сливочного масла, затем снова положить кусочки курицы, грибы, сверху — еще 0,5 столовой ложки масла, накрыть крышкой, готовить 20 минут. Затем добавить нарезанную зелень и тертый сулугуни, перемешать и тушить под крышкой до готовности.

1 кг курицы, 200 г опят, 200 г сулугуни, 4 ст. ложки масла, зелень, соль по вкусу.

Курица, тушенная с картофелем

Подготовленную курицу разрубить на порции и припустить в масле. Сырой картофель и лук нарезать кубиками. Положить слой картофеля и лука, после чего сверху куски курицы, затем снова слой картофеля и лука, добавить соль, перец, специи, добавить бульона или воды так, чтобы слои были слегка покрыты. Готовить в пароварке или неглубокой плотно закрытой кастрюле. Подать паровую курицу в горячем виде, посыпав чесноком.

600 г курицы, 50 г масла, 700 г картофеля, 200 г репчатого лука, 200 мл бульона или воды, 2 дольки чеснока, соль, перец, специи.

Цыпленок с курагой

Цыпленка обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, припустить в пароварке с обеих сторон, добавить курагу, сметану и варить 15 минут.

400 г цыпленка, 400 г кураги, 400 г сметаны, перец, соль.

Жюльен из птицы с грибами

Жюльен можно приготовить из вареной или сырой и предварительно припущенной в сливочном масле курятины или индюшатины, нарезанной соломкой. В мясо добавить грибы, залить все соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом. Готовить в чаше для круп в пароварке или в неглубокой кастрюле на пару.

Чтобы приготовить соус, муку надо подсушить на сковороде (не обжаривать), добавить сливочное масло и, непрерывно помешивая, слегка обжарить. Понемногу влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, часто помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус охладить, смешать со сметаной и довести до кипения.

300–400 г куриного мяса, 200 г грибов (шампиньонов), 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона или молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, сметана, соль, зелень.

Жаркое из курицы по-русски

Курицу нарезать кусочками, припустить до полуготовности в пароварке. Добавить пассерованный репчатый лук, нарезанный полукольцами, залить сметанным и томатным соусом и тушить до готовности. В готовое жаркое добавить рубленые орехи, изюм, специи, посыпав петрушкой.

1 курица, 3 луковицы, 200 г орехов, 200 г изюма, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томатного соуса, петрушка, специи.

Жаркое из курицы по-украински

Тушку промыть, обсушить, разрубить на 8 кусков, посолить, поперчить, припустить до полуготовности в пароварке.

Лук нашинковать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Грибы нарезать соломкой и обжарить. Орехи обжарить, снять с них кожицу и измельчить. Изюм промыть и обсушить. Приготовить сметанный соус: в сотейнике растопить и прогреть масло, всыпать просеянную муку и спассеровать, помешивая, до запаха «жареного ореха». Пассерованную муку постепенно, непрерывно помешивая, развести горячей сметаной. Добавить изюм, грибы, лук и орехи. Курицу залить сметанным соусом и готовить в пароварке или на пару в неглубокой кастрюле, плотно закрытой, до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Курица весом примерно 1 кг, 300 г репчатого лука, 50 г изюма, 50 г ядер грецкого ореха, 100 г свежих грибов, 20 г сливочного масла, свежая зелень, соль, молотый черный перец. Для соуса: 25 г муки высшего сорта, 400 г сметаны, 20 г сливочного масла.

Жаркое с курицей

В пароварку или неглубокую кастрюлю с крышкой положить на дно лук, нарезанный кольцами, добавить кусочек масла и поставить тушиться минуты на три при максимальной температуре. Потом положить нарезанную кусочками курицу, поперчить, посолить, добавить воды, чтобы только на две трети покрыла курицу. Положить картофель.

Готовить паровое жаркое 15 минут. Перемешать и подавать на стол. Можно посыпать зеленью.

1 курица, 3 луковицы, 500 г картофеля, 100 г масла, соль, зелень.

Гювеч из мяса домашней птицы

Мясо посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать мелко нарезанным луком и выдержать около получаса, после чего припустить в масле. Стручки перца испечь, очистить от кожицы, удалить семена и сбрызнуть лимонным соком. Морковь, сельдерей, яблоко и кабачок мелко нарезать и последовательно поместить в растительное масло. Тушить с добавлением одной щепотки соли и 1–2 столовых ложек воды.

Мясо накрыть массой тушеных овощей, добавив сверху перец и нарезанные кружками картофель и помидоры. Готовить в пароварке или в неглубокой кастрюле на пару в продолжение 15–20 минут. Посыпать смесью из рубленой зелени петрушки и мяты. За 10 минут до готовности залить взбитым в сметане яйцом, посолить и добавить щепотку тертой лимонной цедры. Подавать с горячим домашним хлебом и салатом по выбору.

600 г птичьего мяса (без костей), 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 кусочек сельдерея, 200 г помидоров, 200 г стручкового перца, 200 г картофеля, половинка кабачка, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны (или молока), 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, черный перец, соль, петрушка и мята.

Курица с апельсинами

Натереть курицу целиком солью, перцем и раздавленным чесноком. Внутрь положить кусочки апельсина, очищенного от кожуры. Положить курицу в пароварку. Натереть апельсиновую цедру на терке и посыпать курицу сверху. Добавить 100 мл сока апельсина, 50 г соевого соуса, 1 чайную ложку тертого свежего имбиря, 0,5 чайной ложки молотого красного перца и 1 столовую ложку сахара. Готовить паровую курицу с апельсинами до готовности.

1 курица, 7 апельсинов, 50 г соевого соуса, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 1 ст. ложка сахара, соль, чеснок.

Курица с рисом

Куриное филе порезать кусочками, перемешать с мелко нарезанным луком, поперчить, посолить по вкусу, добавить соевый соус, лимонный сок, хорошенько перемешать, накрыть крышкой, желательно меньшего диаметра, и поставить в холодильник, лучше на ночь, но можно и ненадолго. В пароварку в чашу для риса положить 200 г риса, разместить курицу вместе с луком и получившимся соком, готовить 10 минут, вынуть рис, перемешать с курицей, тушить до готовности, подавать с зеленью.

400 г куриного филе, 200 г риса, 2 луковицы, красный молотый перец, соль, соевый соус, 20 мл лимонного сока.

Куриные окорочка по-провансальски

Куриные окорочка вымыть под струей холодной воды и

промокнуть салфеткой. Из красного вина, коньяка, специй и зелени приготовить маринад. Окорочка положить в миску, залить маринадом, дать постоять 15 минут. Тем временем очистить чеснок, лук и разрезать на четыре части. Вымытый сладкий перец также разрезать на четыре части, удалить семена, перегородки и основания плодоножек. Крупно нарезать. У помидоров вырезать основания плодоножек и разрезать их на 8 частей. Баклажан разрезать на крупные куски. Очищенный картофель нарезать кубиками. Шампиньоны вымыть, протереть сухой салфеткой и разрезать пополам. Овощи и грибы положить в пароварку, окорочка выложить на овощи, залить маринадом, добавив несколько ложек воды. Можно готовить на пару в неглубокой кастрюле с плотной крышкой.

Во время приготовления добавить сметану с майонезом и томатную пасту. Перед подачей можно еще раз заправить пряностями. К этому блюду хорошо подать белый хлеб с хрустящей корочкой и охлажденное красное вино.

4 окорочка, 4 ст. ложки красного вина, 2 ст. ложки коньяка, молотый черный и сладкий красный перец, 0,5 ч. ложки тимьяна, на кончике ножа душицы, 1–2 дольки чеснока, 1 луковица, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 2–3 помидора, 1 баклажан, 1 картофелина, 150 г шампиньонов, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ч. ложки смеси сметаны с майонезом.

Курица паровая с ананасом

Приготовить маринад из смеси зелени с 1 чайной ложкой крахмала, 1 столовой ложкой подсолнечного масла, соли и перца. Мясо курицы нарезать тонкими полосками и смешать с полученным маринадом. Когда мясо хорошо пропитается этой смесью, припустить его на масле в пароварке или в неглубокой кастрюле, затем прибавить тушеную спаржу и ананас. Потушить все на слабом огне под крышкой. Для приготовления соуса взять оставшийся крахмал, сок ананаса, имбирь, все смешать и влить в кипящий куриный бульон, добавить десертное вино и полученным соусом залить куриное мясо.

Подать на стол с рассыпчатым рисом.

250 г отварного куриного мяса, четверть нарезанного кусочками ананаса, 100 г спаржи, 0,5 ст. ложки зелени (или соевого соуса), 2–3 ч. ложки крахмала, 20 г десертного вина, имбирь, подсолнечное масло, куриный бульон, перец, соль по вкусу.

Рагу из индейки

Очистить морковь, репу, лук. Порезать их кружочками. Разделить на кусочки индейку, хорошо обжарить на масле каждую сторону и выложить из пароварки. Положить на место мяса овощи. Когда они хорошо обжарятся, добавить индейку, влить ликер и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль. Закрыть кастрюлю и варить содержимое 10 минут. Открыть, положить на решетку очищенный и нарезанный картофель. Закрыть и доваривать еще 10–15 минут. Рагу можно готовить на пару в чаше для риса, разрезав мясо на более мелкие порции и увеличив время приготовления на 15 минут. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

Кусок индейки весом 1 кг, 300 г сливочного масла, 250 г моркови, 250 г репы, 400 г картофеля, 1 луковица, 0,5 стакана коньячного ликера, 1 долька чеснока, пучок зелени, петрушка, соль, перец.

Рагу из гуся

Разделить гуся на части, обжарить на масле каждую сторону вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь. Добавить вино, морковь и пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить 20 минут. Картофель, разрезанный пополам, посолить, поместить над мясом на решетку через 20 минут после начала тушения и, закрыв снова кастрюлю, тушить рагу еще 15 минут. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

0,8–1 кг гуся, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан красного или белого вина, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 кг картофеля, 1 пучок зелени, соль, перец, рубленая петрушка, коньяк.

Гусь или утка по-деревенски

Тушку разрубить на куски, припустить на масле, положить в неглубокую кастрюлю или пароварку, добавить нарезанный дольками сырой картофель, слегка спассерованные нашинкованные лук и морковь, лавровый лист, перец, соль. Залить бульоном или водой, чтобы покрыть жидкостью поверхность продуктов на две трети, и тушить на пару до готовности.

1,5 кг гуся или утки, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 1 кг картофеля, 50 г масла, соль, специи по вкусу.

Утка тушеная

Подрумянить утку на масле на сковородке, положить в пароварку. Добавить нарезанную на кусочки грудинку и нарезанные кусочками лук и морковь. Готовить еще 10–12 минут. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить 0,5 стакана воды. Закрыть кастрюлю и тушить утку 15–18 минут, поместив на решетке немного картофеля для гарнира. За 5 минут до окончания тушения можно добавить зеленый горошек, морковь и репу.

Утка весом 1,5–2 кг, 100 кг копченой грудинки, 40 г сливочного масла, картофель, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 стакана белого вина, соль, перец.

Гусь или утка с овощами

Тушку птицы порубить на куски, припустить на масле и положить в пароварку или в неглубокую кастрюлю, добавить сырой картофель, морковь, брюкву, слегка обжаренный лук, соль, перец, залить бульоном на две трети и тушить на пару до готовности.

350 г гуся или утки (с костями), 25 г лука репчатого, 100 г картофеля, 30 г морковь, 30 г репы или брюквы, 10 г масла, соль, перец.

Утка, тушенная в соусе с мандаринами

Жареную тушку утки разрубить на куски, положить в неглубокую кастрюлю, добавить воды с мандариновой цедрой так, чтобы она покрывала утку на две трети, и тушить 10–15 минут (или в пароварке 10 минут). Для приготовления соуса снять цедру с мандарина или апельсина, нарезать ее тонкой соломкой, прокипятить в воде (1–2 минуты), откинуть на сито и положить провареную цедру в красный соус. При подаче куски утки выложить на блюдо, полить соусом, поверх соуса положить кружочки мандарина без кожуры. Гарнировать жареным картофелем или картофелем, приготовленным на пару.

700 г утки, 20 г масла, 25 г сахара, 300 г мандаринов или апельсинов, 200 г красного соуса.

Утка с оливками

Поместить оливки в холодную несоленую воду, вскипятить и откинуть на дуршлаг. Часть масла растопить в пароварке и подрумянить на нем утку. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить утку 30 минут. Смешать муку и оставшееся

масло. Открыть кастрюлю и положить в нее смесь и оливки. Снова закрыть и тушить еще 5–8 минут.

Утка весом 1,5–2 кг, 200 г оливок, 50 г сливочного масла, 1 кофейная ложка муки, соль, перец.

Мясо страуса праздничное

Потушить мясо в масле на среднем огне в неглубокой кастрюле с крышкой или в пароварке. Добавить муку, соль, перец, горчицу. Перемешать. Увеличить огонь, помешивая, медленно добавить молоко. Готовить, пока жидкость не загустеет. Снять с огня и положить устриц. Перемешать. Положить картофель по краям, посыпать его паприкой. Готовить на пару еще час.

750 г мяса страуса, 0,5 чашки муки, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сухой горчицы, 3 картофелины, 0,5 чашки масла, 2 чашки молока, 200 г устриц в собственном соку, соль, паприка.

Рагу из мяса страуса

Растворить кубик бульона в горячей воде. Обжарить бекон до прозрачности и положить кусочки на дно кастрюли. Разложить мясо поверх бекона. Полить соусом для стейка, соевым соусом. Добавить соль, перец, базилик, затем уложить зеленый перец, морковь, лук, картофель и брокколи. Залить бульоном так, чтобы только слегка покрывал ингредиенты, и тушить на пару до готовности в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой.

500 г мяса страуса, 0,5 чашки горячей вода, 1 ст. ложка соуса для стейка, 1 ч. ложка листьев базилика, 0,5 ч. ложки перца, 1 резаная морковь, 3 резаные картофелины средних размеров, 1 кубик говяжьего бульона, 8 тонких ломтиков бекона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка соли, 0,5 чашки рубленого сладкого зеленого перца, 1 большая луковица, 2 чашки мороженой брокколи.

Тетрачини

Нагреть бульон в неглубокой кастрюле или в пароварке до кипения, положить соль и страусиное мясо. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить на медленном огне 30 минут. Обжарить бекон, добавить в него масло, муку, чеснок, соль, перец и грибы. Размешать и готовить, пока не станет однородным, без комков. Добавить мясо с бульоном и варить на пару на медленном огне до загустения. Снять с огня и положить петрушку. Выложить слой риса и соуса в кастрюлю. Сверху положить бекон, сухарики и приправу для птицы, плотно закрыть

крышкой. Припускать на пару до готовности, приблизительно 30 минут.

250 г страусиного стейка, 5 резаных грибов средних размеров, 1 ст. ложка масла, 0,5 ч. ложки перца, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 0,5 чашки мелких сухарей, 0,5 чашки куриного бульона, 0,5 ст. ложки муки, 0,5 ст. ложки соли, 2 чашки готового белого риса, 2 ломтика бекона, 0,5 ч. ложки приправы для птицы.

Мясо страуса с рисом

Промыть рис. Влить воду, положить дикий рис и кубики бульона в чашу для риса пароварки. Довести до кипения, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Покрошить мясо и поместить в пароварку или в широкую неглубокую кастрюлю. Добавить сельдерей, лук, перец и специи. Готовить на среднем огне в пароварке 10 минут. Выложить рис к мясу, перемешать. Варить на пару до готовности. Сверху блюдо украсить томатами.

750 г мяса страуса, 4 кубика говяжьего бульона, 1 чашка рубленого сельдерея, 1 красный рубленый сладкий перец, 0,5 чашки риса, 1 чашка воды, 1 рубленая маленькая луковица, 0,5 ч. ложки шалфея, соль и перец по вкусу.

Мясо страуса по-домашнему

Смешать все ингредиенты в пароварке, посыпать хлебными крошками. Варить до готовности.

500 г мяса страуса, 250 г тертого чеддера, 60 г рубленого острого перца, 0,5 чашки хлебных крошек (для верха), 2 чашки молока, 300 г супа из сельдерея, 200 г макарон, 1 средняя рубленая луковица.

Мясо страуса с цветной капустой

Положить все ингредиенты, кроме теста, в пароварку и варить 20 минут, затем развернуть тесто и положить поверх продуктов, закрыть крышку и выключить через 2 минуты.

500 г тонко порезанного страусиного стейка, 2 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки сухой горчицы, соль, перец по вкусу, 1 кочан свежей брокколи, 1 кочан свежей цветной капусты, 1 чашка говяжьего бульона, слоеное тесто.

Лазанья с мясом страуса

В пароварке припустить в масле мясо, лук, чеснок, не

накрывая крышкой. Добавить перец, грибы, томаты, томатную пасту, базилик, майоран, тимьян, шалфей, соль и перец. Накрыв крышкой, варить на слабом огне 30 минут. Пока мясо тушится, приготовить лапшу. В неглубокую посуду положить лапшу, сыр моцарелла, немного натертого сыра пармезана, добавить мясо. Подают как в горячем, так и в охлажденном виде.

500 г мяса страуса, 1 резаная долька чеснока, 600 г очищенных томатов, 1 ч. ложка базилика, 1 ч. ложка тимьяна, соль и перец по вкусу, лапша, 500 г твердого тертого сыра, 1 средняя рубленая луковица, 2 ст. ложки масла, 200 г томатной пасты, 1 ч. ложка шалфея, 1 рубленый зеленый сладкий перец, 8 резаных свежих грибов, 250 г моцареллы, 100 г тертого пармезана.

Блюда из свинины

Свиные котлеты по-фламандски

Растопить 30 г сливочного масла в пароварке и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху на решетку выложить котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрыть и тушить 10 минут.

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, соль, перец.

Капуста, фаршированная свининой

Смешать 500 г свиного фарша с одной банкой консервированных водяных каштанов (чилим), 1 столовой ложки соевого соуса, 2 столовыми ложками устричного соуса, 1 большим тертым куском имбиря, 4 порезанными перьями зеленого лука. Добавить соль и перец. С кочана молодой зеленой капусты снять 4 листика и наполнить каждый смесью со свининой. Накрыть другим листом и готовить на пару в паровой корзине, смазанной маслом, 10–15 минут. Подавать с рисом, обжаренным с овощами, и сладким соусом чили.

Свиные котлеты паровые

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в пароварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по полдольки чеснока, сверху положить свиные котлеты, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 10 минут. Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 8 картофелин, 4 дольки чеснока, соль, перец.

Свиные котлеты на ребрах в томатном соусе

В пароварке растопить масло и припустить на нем котлеты вместе с разрезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 0,5 стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрыть. Тушить 10 минут. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю

снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

4 свиные котлеты, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сметаны, 1 долька чеснока, зелень, соль, перец.

Жаркое из свинины

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в пароварке 50 г сливочного масла и обжарить каждую сторону мяса куском на сильном огне. Положить разрезанный на 4 части лук. Закрыть и тушить до готовности, приблизительно 30 минут.

1 кг свиного филе, 50 г сливочного масла, 1 долька чеснока, 1 луковица, соль, перец.

Жаркое с картофелем

В пароварке припустить на масле свинину. Положить крупно нарезанный картофель (мелкий целиком) и лук. Смешать, посолить, поперчить. Положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

1 кг свинины (куском), 50 г сливочного масла, 800 г картофеля, 10 маленьких луковиц, 1 пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Жаркое в молоке

Растопить в пароварке 40 г масла и припустить на нем мясо с разрезанной на 4 части луковицей. Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Закрыть и тушить 30 минут. На медленном огне растопить в кастрюле 40 г масла с мукой, влить немного соуса из-под жаркого. Варить несколько минут. Выложить мясо и полить соусом.

1 кг свиной мякоти, 80 г сливочного масла, 0,5 л молока, 1 крупная луковица, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, соль, перец.

Жаркое по-шведски

Замочить на час в теплой воде чернослив. Откинуть на дуршлаг. Вынуть косточки. Нашпиговать мясо черносливом. Растопить масло в пароварке и припустить на нем мясо со всех сторон. Влить 0,5 стакана воды, положить зелень, соль, перец. Закрыть и тушить 30 минут. Очистить картофель, крупный

нарезать на половинки, мелкий оставить целым. Открыть кастрюлю и положить в нее картофель. Тушить еще 10 минут.

1 кг свинины, 40 г сливочного масла, 12 шт. чернослива, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, соль, перец.

Жаркое из свинины с апельсинами

Очистить апельсины и нарезать цедру на тоненькие ломтики, которые варить 10 минут в стакане кипятка. В пароварке припустить на масле свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 минут. Разделить апельсины на четвертинки и очистить от белой кожицы. Вынуть из кастрюли цедру, охладить отвар и смешать с мукой. Открыть пароварку, положить четвертинки апельсинов вокруг мяса, посыпать сахаром, полить смесью муки с отваром. Закрыть и тушить 10 минут. Выложить мясо, обложить апельсинами и облить соусом.

1 кг мякоти свинины, 3 апельсина, 50 г сливочного масла, 25 г сахарного песка, 40 г муки, соль, перец.

Солонина

Намочить солонину на 24 часа в холодной воде. Поместить в пароварку, покрыть водой. Добавить морковь, лук-порей, зелень, сельдерей, немного соли, перец, гвоздику. Закрыть и варить 1 час. Замочить на несколько часов фасоль. Откинуть на дуршлаг. Вскипятить воду без соли в обычной кастрюле. Варить в ней фасоль 15 минут. Откинуть. Затем положить в пароварку вместе со свининой, закрыть и варить еще 10 минут. Приготовить соус: подрумянить рубленый лук на сливочном масле, положить томатную пасту, столовую ложку муки, добавить чашку жидкости, налитой из пароварки. Помешивать на слабом огне до загустения. Затем добавить фасоль и тушить 5 минут. Подавать фасоль, посыпанную зеленью петрушки, положив сверху куски свинины.

1 кг соленого окорока, 2 моркови, 2 шт. лука-порея, 1 пучок зелени, 1 ветка сельдерея, 500 г сухой белой фасоли, 2 луковицы, 2 гвоздики, соль, перец.

Для соус а: 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты.

Грудинка с горохом по-каталонски

Накануне замочить горох в воде комнатной температуры. Перед варкой откинуть на дуршлаг, затем положить в пароварку вместе с чесноком. Залить подсоленной водой. Закрыть и варить

45 минут. Открыть кастрюлю и положить нарезанную грудинку, томатную пасту, сливочное масло, соль, перец. Закрыть и варить еще 40 минут.

250 г сухого гороха, 40 г сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 2 ст. ложки томатной посты, 1–2 дольки чеснока, соль, перец.

Картофель, тушенный с копченой грудинкой

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в пароварку, залить водой так, чтобы вода только покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и готовить 30–40 минут.

500 г картофеля, 100 г грудинки копченой, 1 шт. лука репчатого, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла, перец черный молотый, лист лавровый, соль.

Блюда из кролика

Рагу из кролика по-испански

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковороде масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от зерен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить, обжарить все на сильном огне. Кусочки кролика припустить в пароварке на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Тушить некоторое время вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить обжаренные овощи. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 20 минут.

Одновременно с приготовлением кролика отварить рис в корзине для круп. За 5 минут до готовности блюда переложить рис к кролику.

Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

Кролик весом 1–1,2 кг, 80 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина (или сметаны), 1 ст. ложка муки, 1 кг помидоров, 2 шт. сладкого перца, 250 г риса, 1 пучок зелени, резаная зелень петрушки, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, перец.

Рагу из кролика

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в пароварке. Налить воду, чтобы она только покрывала мясо, добавить зелень и петрушки, лук, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решетку сверху очищенный картофель. Закрыть кастрюлю и варить кролика 15 минут.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 0,5 столовой ложки полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить. Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и мякотью лимона. Подавать кролика, полив соусом. *Кролик весом 1 кг, 50 г сливочного масла, петрушка, 1 луковица, в которую воткнуть одну гвоздику, соль, перец (если есть — чабрец).*

Для соуса: 40 г сливочного масла, 30 г муки, 1 желток, 1 лимон, 1 стакан сметаны.

Кролик с луком

Мясо кролика нарезать кусками, посыпать солью и припустить. В неглубокую кастрюлю положить слой нашинкованного пассерованного репчатого лука, на него — куски обжаренного мяса, сверху — еще один слой лука. Таким образом уложить 2–3 ряда. Затем залить мясным бульоном так, чтобы мясо было покрыто на две трети. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист и готовить на пару под крышкой до полной готовности

500 г мяса кролика, лук репчатый, соль, перец, лавровый лист, бульон.

Кролик с картофелем

Кролика порезать на куски, немного посолить и припустить с луком в пароварке до полуготовности. Сырой картофель нарезать соломкой, уложить сверху или на решетку, добавить черный молотый перец и хмели-сунели. Можно добавить по половине чайной ложки горчицы или кетчупа. Посолить. Долить воды примерно на треть кастрюли. Варить на пару под крышкой. Примерно через 30 минут положить сливочное масло. Довести до готовности.

600 г мяса кролика, лук репчатый, 250 г картофеля, черный молотый перец, приправы и соль по вкусу, сливочное масло.

Кролик в яблоках

Кролика обработать, разрезать на части, посолить, посыпать перцем, припустить с двух сторон в пароварке, добавить яблоки, очищенные от кожицы и сердцевинок и нарезанные крупными дольками, если есть — чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на пару до готовности яблок. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью.

700 г мяса кролика, 300 г яблок, 200 г чернослива, 400 г сметаны, перец, соль.

Кролик с рисом

Мясо кролика порезать небольшими кусочками, перемешать с мелко порезанным луком, поперчить, посолить по вкусу, добавить соевый соус, лимонный сок, чеснок, хорошенько перемешать, накрыть крышкой, желательно меньшего диаметра, и поставить в холодильник, лучше на ночь, но можно и ненадолго. В пароварку в чашу насыпать рис, добавить мясо вместе с луком и получившимся соком, закрыть крышку и готовить до готовности

риса.

500 г мяса кролика, 250 г риса, 2 луковицы, красный молотый перец, 2 дольки чеснока, соль, соевый соус по вкусу, 20 мл лимонного сока.

Кролик в красном вине

Мясо кролика нарезать на порции, приправить солью и перцем, обвалять в муке и выложить в неглубокую кастрюлю, чередуя мясо с нарезанными ломтиками свиного жира, нарубленным луком и крошками черного хлеба. Полить красным вином, чтобы все примерно на две трети было покрыто жидкостью. Тушить на пару под крышкой 1,5 часа. В пароварке время приготовления сократить.

750 г мяса кролика, 250 г свиного жира, 3 луковицы, 1–2 ломтика черного хлеба, мука, соль, перец, красное вино.

Кролик, тушенный с черносливом

Замочить чернослив в горячей воде или чае на 1,5 часа, обсушить, вынуть косточки. Кролика разделать на куски, печенку отложить в сторону. Обжарить в масле куски мяса, нарезанный кубиками шпик, нарубленный лук и чеснок. Вынуть мясо и, обваляв его в муке, еще раз обжарить каждую сторону, переложить в пароварку или в неглубокую кастрюлю, добавить перец, соль, пучок трав и чернослив. Налить бульон и вино, чтобы жидкость слегка покрывала мясо. Накрыть крышкой и тушить на пару 1,5 часа на очень слабом огне. В пароварке время приготовления сократить до получаса. За несколько минут до готовности тщательно размять печенку и добавить в кастрюлю.

1 кролик, 40 г сливочного масла, 100 г шпика, 140 г репчатого лука, мука, 250 г чернослива, 100 мл бульона, 200 г красного вина, 1 долька чеснока, 1 пучок пряных трав, соль, черный молотый перец по вкусу.

Кролик с клюквой

Рис промыть и замочить в подсоленной воде на 3 часа. Нарезать мякоть кролика кубиками и припустить в жире. Когда мясо припустится, поперчить его и, убавив огонь, добавить нарезанные соломкой морковь и лук, припустить, чтобы морковь стала мягкой. Рис отцедить, осторожно перемешать с клюквой, разложить в кастрюле, посолить и залить кипятком, чтобы вода покрывала продукты на две трети. Довести на пару до готовности.

1 кг мяса кролика, 2 стакана риса, 5 ст. ложек говяжьего жира, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 стакан клюквы, соль, черный перец.

Кролик со сметаной и курагой

Кролика обработать, разрезать на части, посолить, посыпать перцем, припустить на масле с двух сторон в пароварке. Добавить курагу, залить сметаной и проварить на пару 20 минут на слабом огне. Подавать на стол, посыпав зеленью.

700 г мяса кролика, 400 г кураги, 400 г сметаны, перец, соль.

Кролик в вине

Кролика вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить. Морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, лук и чеснок порубить. Слегка припустить мясо на оливковом масле в пароварке. Добавить нарезанные овощи, слегка потушить. Влить 125 г вина, добавить томатное пюре и размешать. Петрушку и душицу порубить, острый перец мелко нарезать, добавить к мясу, влить оставшееся вино. Тушить еще несколько минут, посыпать зеленью.

1 кг мяса кролика, соль, молотый черный перец, 2 моркови, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 луковица, 3 дольки чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 250 г сухого (желательно красного) вина, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 пучок петрушки, 1 веточка душицы, 1 стручок острого перца.

Кролик в портвейне

Тушку кролика порубить на куски, посолить, припустить на масле в пароварке, залить сметанно-томатной подливой и тушить 8–10 минут. Добавить яблоки, нарезанные дольками, вино. Картофель поместить на решетку сырым. Закрыть плотно крышкой и готовить на пару до готовности.

800 г мяса кролика, 100 г яблок, 100 г репчатого лука, 25 г томата-пасты, 100 г топленого масла, 800 г картофеля, 25 г муки, 50 г сметаны, 100 г красного портвейна, соль.

Жаркое из кролика

Тушку промыть, обсушить, разрубить, посолить, поперчить, припустить в пароварке или неглубокой кастрюле на сливочном масле до полуготовности. Лук нарезать полукольцами и обжарить

до золотистого цвета. Грибы нарезать соломкой и обжарить. Орехи обжарить, снять с них кожицу и измельчить. Изюм промыть и обсушить. Приготовить сметанный соус: в сотейнике растопить и прогреть масло, всыпать просеянную муку и спассеровать. Пассерованную муку постепенно, непрерывно помешивая, развести горячей сметаной. Добавить к мясу кролика изюм, грибы, лук и орехи. Все залить сметанным соусом. Готовить на пару еще полчаса. При подаче посыпать зеленью.

1.5 кг мяса кролика, 400 г репчатого лука, 100 г изюма, 100 г ядер грецкого ореха, 200 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, свежая зелень, соль, молотый черный перец. Для соуса: 50 г муки, 500 г сметаны, 50 г сливочного масла.

Кролик по-деревенски

Подготовленную тушку разрубить, куски мяса припустить, заложить в пароварку, добавить нарезанный дольками сырой картофель, нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль и довести до готовности.

1.5 кг мяса кролика, 150 г репчатого лука, 1 кг картофеля, 50 г масла, соль, специи по вкусу.

Тушеные овощи с мясом кролика

Кабачок нарезать соломкой шириной 0,5 см. Положить в миску, залить кипятком и держать под крышкой 5–10 минут. Помидоры тоже залить кипятком, чтобы отошла кожица, и порезать. Лук резать полукольцами, морковь — тонкой соломкой. Мясо кролика порезать соломкой толщиной 1 см. Все овощи сложить в глубокую миску, посолить, поперчить, добавить оливковый майонез. Сложить эту смесь в пароварку в корзину для круп и готовить на пару приблизительно 50 минут.

Кабачок, помидоры, репчатый лук, морковь, мясо кролика, майонез. Соотношение продуктов по вкусу.

Кролик, тушенный с грибами

Подготовленного кролика разделить на части, посолить. Промытые грибы, очищенную морковь мелко нарезать и обдать кипятком. Сливочное масло, кусочки кролика, грибы, морковь, сверху еще 0,5 столовой ложки масла, накрыть крышкой пароварку и довести до готовности. Через полчаса добавить нарезанную зелень, перемешать и тушить 2 минуты.

1 кролик, 2 моркови, 10 белых грибов, 5 ст. ложек масла,

зелень петрушки, соль по вкусу.

Кролик с рисом и грибами

Поместить стакан риса в пароварку в чашу для риса и варить до готовности риса. Растопить 1 столовую ложку сливочного масла в пароварке, припустить нарезанный корень сельдерея, 100 г нарезанных грибов и нарезанный зеленый сладкий перец. Смешать с 400 г мяса кролика и готовить в пароварке. Затем смешать с рисом, посыпать рублеными орешками и настоять 5 минут, не накрывая крышкой.

400 г мяса кролика, 100 г грибов, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 перец зеленый, сладкий, небольшой корень сельдерея, полстакана грецких орехов.

Кролик кисло-сладкий

Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать. Сложить в пароварку, закрыть крышку и готовить 40 минут.

800 г мяса кролика, 10 долек чеснока, 300 г сухих яблок, 100 г укропа, 300 г чернослива, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки уксуса, соль, перец.

Блюда из дичи

Заяц в горчице

Смочить хлеб в молоке. В части сливочного масла обжарить лук и печенку. Порубить все вместе и нафаршировать этой смесью зайца, смешав предварительно фарш с желтками. Посолить, поперчить. Зашить зайца. Смазать горчицей. Обжарить хорошо в масле, положить в неглубокую кастрюлю, добавить воды так, чтобы она слегка покрывала зайца, закрыть крышкой и тушить 45 минут. Подавать со сметаной.

1,2 кг зайца, заячья печенка, 4 луковицы, 1 ломоть белого хлеба, 6 горчичных ложек горчицы, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 желтка, соль, перец, лавровый лист.

Куропатка с капустой

Первый вариант

Разрезать кочан капусты на части, удалив кочерыжку и толстые ребра, и положить на 2 минуты в кипящую соленую воду. Куропаток подрумянить на сковородке, на масле, посолить, поперчить. В пароварку положить нарезанные капусту и морковь, 2 луковицы, зелень. Влить 0,5 чашки кипятка, посолить, поперчить. Довести до кипения. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 30 минут.

Второй вариант

Разместить половинки куропаток в чаше для риса и добавить туда же нарезанную капусту и морковь. Время приготовления увеличить на 5–10 минут. В этом варианте мясо будет более нежным и сочным.

2 куропатки, 1 кг капусты, 200 г чесночной (чайной) колбасы, 15 г копченой грудинки, 50 г сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, в которые воткнуть 2 гвоздики, зелень, соль, перец.

Жаркое из кабана

Мясо положить на 2 дня в маринад. Затем отжать и обжарить в пароварке на сливочном масле на сильном огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, соль,

перец. Вскипятить, добавить 1/4 л горячей воды. Закрыть и тушить 30 минут (если кабан старый, то 40–60 минут). Подавать можно с картофелем, приготовленным на решетке во время тушения мяса.

1 кг нарезанной кабаньей лопатки, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 кофейная ложка томатной пасты, 2 свежих помидора, соль, перец.

Для маринада: 0,5 л белого или красного сухого вина, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 морковь, 1 луковица, нарезанная на кружки, 3 дольки чеснока, зелень, перец.

Блюда из овощей

Овощи по-аргентински

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В пароварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в пароварку паровую корзину с перфорированным дном воду (дуршлаг без ручки), с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 минут. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 250 г майонеза, соль.

Горошек по-крестьянски

Растопить в пароварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить, пароварку закрыть и варить 10 минут.

2 кг горошка (зрелого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких луковиц, 1 ст. ложка муки, 1 кофейная ложка сахара, 50 г сливочного масла, 1 ветка петрушки, соль, перец.

Свежий зеленый горошек по-французски

В пароварке растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, добавить нарезанную ломтиками луковицу, нарезанную кружочками морковь, горошек, чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, помешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 12–15 минут.

2 кг горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику, 1 резаная луковица, 1 долька чеснока, 1 ветка петрушки, соль, перец.

Блюда из картофеля

Картофель в мундире

Картофель хорошо вымыть и положить в подсоленную воду в пароварку. Закрыть и варить 10–20 минут (в зависимости от величины клубней).

Картофель паровой в сметане

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Варить в течение 8 минут на пару (на решетке) в пароварке. Очистить кастрюлю. Растопить масло в пароварке, выложить в нее из решетки (паровой корзины с перфорированным дном) картофель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 минуты.

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны.

Бульбишники

Картофель отварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку, добавить муку (или крахмал), растопленное масло, яйца, перец, перемешать и скатать шарики. Уложить их в смазанную маслом паровую корзину и тушить в пароварке до готовности. Потом заправить сметаной или жареным на масле луком и прогреть минуту.

Картофель — 3–5 шт., мука — 3 ст. ложки, яйца — 1–2 шт., масло сливочное — 5 ст. ложек, перец черный молотый, соль, сметана — 1 стакан.

Вареники с картофелем и грибами

Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Фарш разложить в виде шариков, закрыть его тестом и вырезать выемкой. Вареники уложить на деревянные лотки, посыпанные мукой, и хранить до варки в холодном месте.

Разложить вареники в паровой корзине, смазанной растительным маслом. Разместить корзину в пароварке и готовить приблизительно 15–20 минут.

Подать с маслом и пассерованным луком.

Для приготовления начинки вареный протертый картофель смешать с пассерованным репчатым луком, перцем и вареными рублеными грибами.

Для теста: мука — 200 г, вода — 80 г, яйцо — 1 шт. Для начинки: картофель — 250 г, лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, грибы сушеные сваренные — 50 г, перец черный молотый, соль.

Блины картофельные по-литовски

Для приготовления фарша мясо нарезать крупными кусками, обжарить, добавить пассерованный лук и муку, соль, немного бульона и тушить до готовности в пароварке. Когда мясо остынет, пропустить его через мясорубку с луком, влить соус, в котором мясо тушилось, перемешать и дать закипеть. В это же время картофель отварить в паровой корзине, протереть, охладить, ввести яйца, соль, крахмал и перемешать.

Из полученной массы сформовать блины овальной формы, внутрь положить фарш, обкатать их в муке и сложить «кирпичиками» в смазанную растительным маслом паровую корзину, разместить корзину в пароварке, довести до готовности. Подать блины, полив соусом.

Картофель — 13 шт., яйца — 1–2 шт., крахмал — 2 ст. ложки, соль.

Для фарша: говядина — 400 г, мука —1 ч. ложка, лук репчатый — 0,5 шт., жир — 4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Для соуса: сметана — 0,5 стакана, масло сливочное — 2,5 ст. ложки.

Ватрушки картофельные с творогом

Сваренный и обсушенный картофель протереть, добавить муку, сырые яйца и перемешать. Приготовленную картофельную массу раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать из него выемкой кружки. В середине каждого кружка сделать углубление, в которое положить начинку из протертого творога, заправленного яйцом, маслом и сахаром. Ватрушки смазать яйцом и разместить их в паровой корзине, смазанной растительным маслом. Поставить корзину в пароварку и готовить приблизительно 15–20 минут. При подаче полить маслом.

Картофель — 400 г, мука — 40 г, масло сливочное (или маргарин) — 40 г, творог — 150 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, соль.

Драники (картофельные оладьи со сметаной по-белорусски)

Картофель очистить, промыть и натереть на терке, добавить муку, соль, соду, перемешать. Ложкой выкладывать массу в хорошо смазанную растительным маслом паровую корзину, готовить на пару 20 минут. Моченую бруснику отделить от брусничной воды. Воду вскипятить с сахаром, охладить, соединить с брусникой.

Драники подать к столу в горячем виде со сметаной или моченой брусникой.

Картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, растительное масло — 7–8 ст. ложек, сметана — 1 стакан, брусника моченая — 1 стакан, сахар — 0,75 стакана, сода — 0,5 ч. ложки.

Драники с брусничным сиропом

Картофель очистить, натереть на терке, смешать с мукой, солью, содой и сразу готовить оладьи в паровой корзине. Подать с брусничным сиропом, положить в него ягоды.

Картофель — 2–4 шт., мука — 1 ст. ложка, сода — 0,5 ч. ложки, масло растительное — 3,5 ст. ложки, брусника — 240 г, сахар — 7 ст. ложек, соль.

Зразы картофельные

Картофельную массу (отваренный, просушенный и протертый картофель) заправить яйцом и маслом. Сформовать из этой массы круглые лепешки (по две на порцию), на середину которых положить фарш. Края лепешки завернуть, придать ей форму продолговатого прямоугольника, запанировать в сухарях или муке и расположить в хорошо смазанной растительным маслом паровой корзине, готовить на пару 20 минут.

Для приготовления фарша нарезать репчатый лук, слегка спассеровать на масле, смешать с мелко нашинкованными вареными яйцами или приготовленным омлетом, укропом или зеленью петрушки.

Соус сметанный к зразам подать отдельно или подлить его на блюдо.

Картофель — 2–4 шт., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 25 г, лук репчатый — 35 г, крошки белого хлеба — 15 г, соус — 50 г, укроп, петрушка (зелень), соль.

Зразы картофельные с морской капустой

Морскую капусту отварить, нашинковать соломкой и припустить на жире вместе с нашинкованным луком, добавить соль, перец и все перемешать.

Лучшим способом варки морской капусты является трехразовый. Для этого морскую капусту сначала обдать кипятком, затем положить в воду, довести до кипения и воду слить. Положить капусту в другую воду, сварить до готовности. Этот способ улучшает ее вкус, запах и цвет, а также способствует удалению лишнего количества йода и йодистых соединений.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду, обсушить и размять, затем добавить яйцо, перец и хорошо перемешать массу.

Подготовленную картофельную массу разделать на лепешки, на середину каждой положить фарш из капусты, затем сформовать зразы, обвалять в сухарях и расположить в хорошо смазанной растительным маслом паровой корзине, готовить на пару 20–25 минут.

При подаче зразы полить растопленным сливочным маслом.

Картофель — 8–10 шт., лук репчатый — 2–3 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., капуста морская отварная — 100–150 г, перец черный молотый, соль.

Картофель «Анни»

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками, натереть их солью и перцем. Дно корзины для круп смазать маслом, уложить дольки картофеля кольцами в несколько слоев, каждый слой картофеля сбрызгивать маслом, накрыть и поставить в пароварку на сильный огонь на 20 минут. Затем выдержать без крышки 5 минут.

Картофель —10 шт., соль — 0,5 ч. ложки, масло оливковое — 6 ст. ложек, перец душистый молотый — 0,25 ч. ложки.

Картофель, варенный с ткемали

Очищенный сырой картофель нарезать крупными дольками и промыть в холодной воде. Зелень петрушки, кинзы и укропа, зеленый лук и чеснок очень мелко нарезать и перемешать. В пароварку налить топленое масло, положить картофель, всыпать подготовленную зелень. Сверху зелени в нескольких местах положить целые сырые ткемали, залить кипящей подсоленной водой, варить до готовности.

Картофель — 500 г, масло топленое — 100 г, вода — 0,25 стакана, ткемали — 100 г, укроп, кинза, петрушка (зелень), лук зеленый, чеснок — 3 дольки, соль.

Картофель вареный с яйцами

Очищенный и промытый репчатый лук нашинковать, положить в пароварку и припустить в масле. Затем добавить очищенный, промытый и нарезанный дольками картофель, залить водой так, чтобы покрыла его, и поставить варить. Во время варки добавить очень мелко нарезанную зелень кинзы и посолить. Когда картофель разварится, залить взбитыми яйцами, закрыть крышку и выключить кастрюлю.

Картофель — 500 г, лук репчатый — 4 шт., кориандр (или кинза) — 2–3 веточки, яйца — 2 шт., масло топленое — 2 ст. ложки, соль.

Картофель в молоке

Первый вариант

I. Сырой картофель нарезать кубиками, ошпарить, положить в пароварку, залить горячим молоком, посолить и варить. Готовый картофель заправить сливочным маслом, подать, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Картофель — 450 г, молоко — 200 мл, масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, укроп, петрушка (зелень), соль.

Второй вариант

Вареный на пару картофель нарезать кубиками, залить молоком и довести до кипения. Положить сливочное масло, смешанное с мукой, соль и прокипятить. Подать, посыпав зеленью.

Картофель — 450 г, молоко — 200 мл, масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель «Дипломат» по-бельгийски

Картофель нарезать кружочками, припустить на масле до полуготовности и посолить. Затем выложить им дно и стенки смазанной маслом чаши для круп. Оставшиеся кусочки перемешать с тертым сыром и измельченными отварными грибами. Смесь выложить в чашу для круп, прижать, чтобы образовалась компактная масса, и тушить 5–7 минут.

Картофель — 15 шт., масло сливочное — 180 г, сыр тертый — 180 г, грибы свежие — 180 г, соль.

Картофель «Сюрприз»

Картофель нарезать крупной соломкой, ошпарить и припустить до полуготовности в чаше для круп в масле, добавить нарезанные соломкой грибы, тщательно перемешать, довести до готовности.

Картофель — 12 шт., грибы — 300 г, масло сливочное — 5 ст. ложек, соль.

Картофель с молоком и сыром

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, смешать с солью, перцем, мускатным орехом и половиной тертого сыра, затем влить яйца, молоко и перемешать еще раз.

Чашу для круп натереть чесноком, смазать растительным маслом, выложить туда получившуюся картофельную массу, посыпать оставшимся сыром, положить сверху кусочки масла и поставить в пароварку. Готовить примерно 30 минут.

Картофель — 15 шт., сыр швейцарский тертый — 300 г, яйца — 2 шт., молоко — 3 стакана, масло сливочное — 6 ст. ложек, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Картофель для гурманов

Картофель варить в паровой корзине до полуготовности. Затем вынуть, размять с маслом, солью, мускатным орехом, перцем, выложить в корзину для круп, залить сметаной. Разместить в пароварке на сильном огне, довести до готовности.

Картофель крупный, ровный, белый —10 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, соль — 1,5 ч. ложки, перец душистый молотый — 0,25 ч. ложки, сметана — 0,75 стакана, орех мускатный.

Картофель, запеченный в сливках

Картофель очистить и нарезать очень тонкими кружочками. Чашу для круп смазать растительным маслом, уложить в несколько слоев картофель, посыпая каждый слой мускатным орехом, солью, перцем, залить сливками, чтобы они полностью покрыли картофель, положить сверху кусочки масла и поставить в пароварку на час на слабый огонь.

Картофель — 10 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, сливки 10 %-ные — 1,5 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, орех мускатный, перец черный молотый, соль — 0,5 ч. ложки.

Картофель, запеченный в сметане

Картофель помыть, отварить в мундире, слить воду, слегка охладить, нарезать кружочками и поджарить до золотистого цвета. Смазать сливочным маслом чашу для круп, посыпать сухарями. Картофель выложить ровными кругами, укладывая кружочек на кружочек, остаток картофеля положить в середину.

Сметану взбить с сырым яйцом, залить картофель, разместить в пароварке на 7–10 минут.

При подаче на стол картофель полить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофель — 15–20 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, яйца — 2 шт., сухари молотые — 1 ст. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Картофель, запеченный по-бретонски

Грудинку нарезать ломтиками, обжарить с луком, посыпать мукой, выложить в пароварку, влить туда же бульон и вино, добавить нарезанные ломтиками помидоры или томатную пасту и картофель, посолить, поперчить, заправить чесноком и перемешать. Затем закрыть крышкой и готовить в течение примерно часа.

Картофель — 1,5 кг, грудинка — 300 г, лук репчатый (небольшие головки) — 15 шт., помидоры — 2 шт. или паста томатная, бульон — 1,5 стакана, вино — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка (с верхом), чеснок — 5–6 долек, перец черный молотый, соль.

Картофель, запеченный с брынзой

Картофель испечь, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, выложить в чашу для круп в фольгу, смазанную маслом.

Сверху положить кусочками сливочное масло и брынзу, прикрыть листиком фольги, довести до готовности.

Картофель — 1 кг, масло сливочное — 150 г, брынза — 300 г.

Картофель, запеченный с ветчиной и шампиньонами

Нарезать соломкой лук, шампиньоны и спассеровать по отдельности на масле. Все это смешать, добавить сметану, мелко нарезанную ветчину, бульон, муку и тушить 5–7 минут в пароварке. Вареный картофель нарезать крупными кубиками, положить на смазанную жиром от ветчины паровую корзину для круп, залить приготовленной из ветчины и шампиньонов смесью, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и довести до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Картофель — 200 г, ветчина — 30 г, шампиньоны — 50 г, лук репчатый — 25 г, мука — 5 г, сметана — 30 г, бульон — 100 мл, масло сливочное (или сало свиное топленое) — 45 г, сыр тертый — 40 г, петрушка (зелень), соль.

Картофель, запеченный с копченостями

Сливочное масло растереть в глиняной миске с тремя яйцами (вместе с белком) и двумя желтками. Добавить картофель, пропущенный через мясорубку, мелко нарезанные копчености и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в паровую корзину для круп со смазанной маслом фольгой, сверху посыпать тертым сыром и положить несколько кусочков сливочного масла, прикрыть листиком фольги, довести до готовности.

Подать блюдо с растопленным сливочным маслом и салатом из сырых овощей.

Картофель — 1 кг, масло сливочное — 120 г, яйца — 5 шт., копчености — 200–300 г, сыр тертый.

Картофель, запеченный с молоком и сыром

Очищенный и нарезанный тонкими кружочками картофель, соль, перец, мускатный орех и половину порции натертого сыра (лучше швейцарского) положить в блюдо и перемешать. Застелить паровую корзину для круп фольгой, смазанной маслом с натертым чесноком, выложить в нее содержимое блюда, посыпать оставшимся сыром, положить сверху кусочки сливочного масла и поставить в пароварку на 30 минут, пока картофель не станет мягким.

Картофель — 1 кг, яйцо — 1 шт., молоко — 2 стакана, сыр тертый — 200 г, чеснок — 1 долька, масло сливочное — 4 ст. ложки, перец черный молотый, орех мускатный, соль — 1 ч. ложка.

Картофель, запеченный с мускатным орехом

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками. Застелить паровую корзину для круп фольгой, смазанной маслом с натертым чесноком, выложить в нее слоями картофель, пересыпая солью, перцем, мускатным орехом и тертым сыром (2 столовые ложки сыра оставить). Молоко и сметану смешать с яйцами и полученной массой залить приготовленный картофель. Сверху посыпать остатками тертого сыра. Закрыть листиком фольги, поставить в пароварку приблизительно на 30 минут.

Такая картофельная запеканка очень вкусна и как самостоятельное блюдо, а также ее можно подавать к жареному мясу и домашней птице.

Картофель — 1,5 кг, яйца — 3 шт., масло — 2 ст. ложки, сметана — 250 г, молоко — 0,5 стакана, сыр тертый — 150 г, чеснок — 1 долька, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Картофель, запеченный с сельдью

Очищенный картофель нарезать маленькими кубиками или тонкими ломтиками. С предварительно вымоченной сельди снять кожу, вынуть кости и очень мелко порубить. Лук нарезать, спассеровать его на сливочном масле, но не дать подрумяниться. Затем перемешать лук с сельдью. В паровую корзину для круп, смазанную сливочным маслом, уложить слоями картофель и сельдь (либо кильки), посыпая каждый слой перцем, душистым горошком и молотыми сухарями. Укладку закончить слоем картофеля. Его посыпать молотыми сухарями, полить растопленным сливочным маслом с обжаренным луком и все блюдо залить сметаной, предварительно тщательно перемешанной с желтками. Форму накрыть листиком фольги, поставить в пароварку и запекать до тех пор, пока картофель не станет мягким.

Картофель — 1,5 кг, сельдь — 2 шт. или кильки — 1 банка, сухари молотые — 3 ст. ложки, масло сливочное — 150 г, лук репчатый — 2 шт., сметана — 250 г, яйца (желтки) — 2 шт., перец душистый горошком, перец черный молотый.

Картофель, запеченный со сметаной

Картофель очистить, отварить на пару и нарезать ломтиками. Нарезанный лук припустить на жире, перемешать с картофелем, выложить в смазанную жиром чашу для круп, залить сметаной, перемешанной с желтками, добавить немного перца и одну столовую ложку тертого сыра. Сверху посыпать тертым сыром, перемешанным с молотыми сухарями. Готовить приблизительно 30 минут.

Картофель — 2 кг, лук репчатый — 1 кг, сметана — 250 г, яйца (желтки) — 2 шт., сыр тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые, жир, перец черный молотый, соль.

Картофель, запеченный с яйцом

Сырой картофель, нарезанный кубиками, или вареный картофель, нарезанный ломтиками, припустить на масле, растопленном в пароварке. В готовый картофель добавить нарезанный зеленый лук, перемешать и поместить в чашу для круп, залить картофель взбитым, как для омлета, яйцом с молоком, закрыть листиком фольги и довести до готовности. Перед подачей картофель нарезать на порции, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Картофель — 250 г, яйцо — 1 шт., молоко — 30 мл, масло сливочное — 20 г, лук зеленый — 15 г, укроп или петрушка (зелень).

Картофель запеченный фаршированный

Испечь картофелины, в каждой срезать верхушку и вырезать отверстие примерно до половины картофелины. Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле до слегка золотистого цвета, перемешать его с вырезанной картофельной массой, добавить соль и перец, наполнить получившейся начинкой картофелины и сверху положить срезанные верхушки. Разложить картофелины в смазанной растительным маслом чаше для круп и поставить в пароварку.

Подать блюдо с соусом. В качестве дополнения можно предложить салат из сырой краснокочанной капусты.

Картофель (крупный) — 6 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Для соуса: масло сливочное — 1 ст. ложка, сливки — 250 г, мука — 1 ст. ложка, орех мускатный.

Картофельные крокеты

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Сало мелко нарезать, поджарить с нарезанным луком и смешать с картофелем. Из полученной массы скатать шарики, обвалять их в муке, разложить в перфорированной корзине или дуршлаге без ручки, поместить в пароварку на 20 минут.

Вместо сала можно положить творог, отварную тыкву или мак.

Картофель (крупный) — 20 шт., сало свежее — 150 г, лук репчатый — 6 шт., масло растительное — 3 ст. ложки, соль, мука — 2 ст. ложки.

Картофель молодой в молоке

Очистить мелкий картофель и сварить в пароварке, влив подсоленное молоко. Снять с огня и заправить яйцами, взбитыми с лимонным соком.

Посыпать молотым черным перцем или мелко нарезанной зеленью петрушки и полить сливочным масло, слегка разогретым с молотым сладким красным перцем.

Картофель молодой — 750 г, молоко — 2 стакана, яйца — 2 шт., сок лимонный — 1 ст. ложка, петрушка (зелень) или перец черный молотый, перец красный сладкий молотый, соль.

Картофель молодой, запеченный в сметанном соусе

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, положить в смазанную маслом корзину для круп, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и довести до готовности в течение 3 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Картофель — 600 г, соус сметанный — 150 г, сыр тертый — 30 г, масло сливочное — 30 г, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель молодой в сметане

Молодой картофель очистить, отварить в подсоленной воде в пароварке. Затем воду слить, картофель обсушить, добавить сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель — 10–12 шт., сметана — 1 стакан, масло сливочное — 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель молодой с маслом

Одинаковые по величине (по возможности и по форме) клубни очищенного картофеля сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она покрывала картофель не более чем на 1 см, посолить (10 г соли на 1 л воды), закрыть кастрюлю крышкой, быстро довести до кипения и варить до готовности на слабом огне.

Когда картофель сварится, воду слить, а картофель обсушить.

При подаче картофель выложить на тарелку и посыпать зеленью, сливочное масло подать на розетке. Отварной картофель — отличный гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Картофель — 1 кг, масло сливочное — 100 г или сметана — 200 г, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель молодой с укропом

Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель обсушить. Масло распустить в пароварке и обжарить в нем картофель целиком до образования золотистой корочки, не закрывая крышки. Подать к столу, посыпав мелко нарубленным укропом.

Это блюдо будет выглядеть особенно красивым и аппетитным, если вы используете мелкие клубни одинакового размера.

Картофель молодой — 10–12 шт., укроп — 1 пучок, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль.

Картофель молодой с укропным соусом

Очистить, промыть и сварить в подсоленной воде мелкий картофель (более крупные клубни нарезать). Слить воду, положить картофель в подходящую посуду и полить укропным соусом.

Приготовить укропный соус. Для этого спассеровать в масле муку. Добавить нарезанный укроп и слегка обжарить, развести картофельным отваром, варить при слабом кипении 8–10 минут. Затем снять с огня и заправить яйцом, взбитым с кислым молоком и уксусом или лимонным соком.

Картофель молодой — 750 г.

Для соуса: мука — 2 ст. ложки, масло сливочное — 4–5 ст. ложек, укроп — 2 пучка, отвар картофельный, яйцо — 1 шт., молоко кислое — 0,5 стакана, уксус (или кислота лимонная), соль.

Картофель оргатен

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Поместить их в пароварку, залить смесью из молока, тертого сыра и взбитого яйца, придавить, посыпать черным перцем, положить сверху кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром. Довести до кипения и, накрыв крышкой, готовить приблизительно 20 минут, затем снять крышку и продолжать готовить картофель еще 10 минут.

Картофель — 750 г, молоко — 0,5 л, сыр тертый — 150 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 50 г, перец черный молотый, соль.

Лепешка картофельная

Картофель очистить, помыть, нарезать тоненькими кружочками, посыпать солью, перцем и мускатным орехом.

В пароварке растопить сливочное и растительное масло, довести до кипения, затем положить нарезанный картофель, разровнять, жарить не помешивая. Как только картофель подрумянится снизу, убавить огонь, накрыть пароварку крышкой и держать так картофель 7–8 минут, чтобы он спекся в одну лепешку. Потом перевернуть на другую сторону. Для этого приподнять лепешку шумовкой, положить ее на пустую тарелку поджаренной стороной вверх и, не задерживая, сдвинуть лепешку обратно в пароварку. Продолжать готовить картофель, не закрывая крышкой, до тех пор, пока лепешка не подрумянится снизу. Вынуть лепешку. Подавать на стол как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Картофель — 1 кг, масло сливочное (или кукурузное) — 50 г, перец душистый горошком, орех мускатный, соль.

Картофель отварной с грибным соусом

Картофель очистить, помыть и отварить в пароварке в подсоленной воде (но не разваривать), слить отвар, залить грибным соусом, довести до кипения, положить в тарелки, посыпать зеленью укропа.

Приготовить грибной соус. Для этого очистить белые грибы, помыть, отварить в подсоленном кипятке, отвар сцедить в посуду, а грибы тонко нашинковать в виде лапши. Репчатый лук очистить, помыть, тонко нашинковать, спассеровать на сливочном масле. В конце пассеровки добавить немного грибного бульона и прокипятить в течение 2 минут. Муку просеять, прогреть до кремового цвета, развести горячей сметаной, хорошо размешать, чтобы не было комков, дать вскипеть и процедить в посуду с пассерованным луком и грибами. Соус заправить солью, прогреть, залить отварной картофель и посыпать зеленью укропа.

Картофель — 16–20 шт., лук репчатый — 3 шт., грибы белые — 5–6 шт., сметана — 1 стакан, мука — 2 ст. ложки, масло сливочное — 4 ст. ложки, укроп, соль.

Картофель отварной с луком, грибами (или помидорами)

Мелко нарезать лук. Обработанные свежие грибы или помидоры нарезать ломтиками. Припустить эти продукты с маслом до готовности. Перед подачей отварной картофель полить сливочным маслом, положить приготовленные лук, грибы или помидоры, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Картофель — 520 г, масло сливочное — 40 г, лук репчатый — 120 г, грибы свежие — 150 г или помидоры — 300 г, укроп или петрушка (зелень), соль.

Картофель отварной с маслом и чесноком

Очищенный картофель отварить, воду слить, картофель обсушить, добавить масло, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1–2 минуты прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

Картофель — 10 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, чеснок — 2–3 дольки, соль.

Картофель отварной с орехами

Хорошо промытый картофель сварить с кожурой на пару, охладить, очистить и нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок, красный перец и зелень кинзы истолочь с солью. Добавить по вкусу винный уксус и нашинкованный репчатый лук, перемешать с нарезанным кубиками вареным картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Картофель — 500 г, лук репчатый — 1 шт., орехи грецкие очищенные — 150 г, чеснок — 1–2 дольки, кинза (зелень) — 2 веточки, петрушка (зелень) или укроп, уксус винный, перец красный стручковый, соль.

Картофель отварной с польским соусом

Отварить молодой картофель на пару, положить на тарелки и залить польским соусом, приготовленным следующим образом: яйцо сварить вкрутую, мелко нарезать. В посуду положить сливочное масло, растопить его, добавить мелкорубленое яйцо, соль, зелень укропа, немного овощного отвара, лимонной кислоты и размешать. При подаче на стол картофель по бокам украсить красными помидорами.

Картофель — 15–20 шт., помидоры красные — 4 шт., соль. Для соуса: масло сливочное — 4 ст. ложки, яйцо — 1 шт., отвар овощной — 4 ст. ложки, сок лимонный, укроп, соль.

Картофель отварной с сухарным соусом

Молодой картофель очистить, помыть и отварить на пару в подсоленной воде. Белые крошки хлеба припустить до золотистого цвета на сливочном масле. Картофель шумовкой положить на тарелки, залить сухарями с маслом, посыпать зеленью петрушки, сбоку уложить красные помидоры.

Картофель — 15–20 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, сухари белые — 3 ст. ложки, помидоры красные — 4 шт., петрушка, соль.

Картофель отварной с творогом

Творог пропустить через мясорубку, уложить горкой на тарелку, рядом положить отваренный на пару картофель и кусочек масла. Творог полить сметаной, а картофель посыпать зеленым луком.

Картофель — 12 шт., творог — 600 г, сметана — 0,75 стакана, масло сливочное — 3,5 ст. ложки, лук зеленый, соль.

Картофель панированный

Сварить на пару до полуготовности картофель среднего размера. Картофелины очистить, нарезать ломтиками толщиной 1 см. Мелко нарезать ветчину, соединить ее с мукой, молотыми сухарями. Отдельно взбить яйца. Ломтики картофеля обвалять в смеси из ветчины и сухарей, потом смочить во взбитом яйце и расположить в смазанной маслом корзине для круп. Прикрыть листиком фольги, довести до готовности. Подать с разными видами салата.

Картофель — 8–10 шт., ветчина — 100–150 г, мука — 2–3 ст. ложки, сухари молотые — 0,5 стакана, яйца — 2 шт., соль.

Картофель питательный

Крупный ровный белый картофель вымыть, завернуть в алюминиевую фольгу или пергамент, поместить в перфорированную корзину или на решетку пароварки.

Испекшуюся мякоть вынуть и размять со сливочным маслом, солью, мускатным орехом, перцем. Положить в корзину для круп и залить сметаной. Довести до готовности в пароварке.

Картофель — 1 кг, масло сливочное — 4 ст. ложки, сметана — 100 г, орех мускатный, перец душистый свежемолотый, соль — 1,5 ч. ложки.

Картофель по-перуански

Сыр растопить в пароварке, смешать с маслом, молоком, сливками, подогреть и заправить тертым луком, перцем, лимонным соком. Картофель отварить в мундире, очистить, разрезать на четвертушки, залить горячим соусом.

Подать с зеленым салатом.

Картофель — 15 шт., сыр плавленый — 5 шт., масло растительное — 3,5 ст. ложки, молоко —1,5 стакана, сливки — 0,75 стакана, сок лимонный — 0,5 стакана, лук репчатый — 2 шт., перец черный молотый, соль.

Картофель под соусом бешамель

Сварить картофель в мундире на пару, очистить и нарезать ломтиками. Грудинку или корейку мелко порубить и перемешать с половиной соуса бешамель, добавив петрушку, укроп, и осторожно перемешать с картофелем, чтобы не раскрошить картофельные ломтики, залить оставшимся соусом бешамель и посыпать тертым сыром. Готовить в пароварке 10–15 минут.

Картофель — 1 кг, сыр тертый — 1 ст. ложка, грудинка копченая (или корейка) — 150 г, укроп, петрушка (зелень), соус бешамель.

Картофель, фаршированный гречневой кашей с луком

Картофель отварить на пару, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Одновременно в чаше для круп сварить гречневую кашу.

В готовую кашу положить нашинкованный поджаренный лук, перемешать и начинить картофель. Обильно побрызгать его маслом, посыпать сыром и слегка прогреть. Оставшуюся кашу и картофель смешать с маслом, взбитыми яйцами, скатать шарики, обвалять их в муке и припустить в пароварке на масле. Картофель выложить на блюдо, вокруг расположить шарики. Подать с маслом.

Картофель — 10–12 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 2 шт., яйца — 2 шт., сыр тертый, мука, соль.

Для фарша: крупа гречневая — 100 г, масло сливочное, соль.

Картофель печеный, фаршированный жареным луком

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Вынутую массу размять, облить маслом, смешать с нашинкованным поджаренным в масле луком и нафаршировать картофель. Сбрызнуть его маслом, прогреть в пароварке. Подать с маслом.

Картофель крупный — 10–12 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, соль.

Картофель печеный, фаршированный сморчками в сметане

Готовить, как «Картофель печеный, фаршированный жареным луком».

Для приготовления фарша сморчки порубить, посолить и подрумянить в масле. Затем залить сметаной и прогреть, не давая закипеть, 1 минуту в пароварке под крышкой.

Картофель — 24 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, соль. Для фарша: сморчки — 200 г, сметана — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль.

Картофель по-датски

Положить смалец в пароварку, разогреть его, добавить сахарную пудру и подготовленный картофель. Жарить картофель, не накрывая крышкой, до тех пор, пока сахар не начнет карамелизоваться. Посыпать картофель солью и измельченным в порошок мускатным орехом. Подать к столу горячим, украсив веточками петрушки или посыпав нарезанной зеленью петрушки.

Картофель — 0,5 кг, смалец — 2 ст. ложки, сахарная пудра — 1 ст. ложка, орех мускатный, петрушка (зелень), соль.

Картофель по-перуански

В слегка подсоленной воде в пароварке сварить картофель, очистить его и нарезать кружочками. Выжать сок из кислых апельсинов, прибавить в него измельченную брынзу, красный сладкий молотый перец. Эту смесь поместить в чашу для круп и довести до кипения, после чего добавить картофель и сливочное масло, закрыть крышку, выключить. Подать с нарезанными кружочками крутыми яйцами, с маслинами и листьями зеленого салата.

Картофель — 0,5 кг, апельсины (сок) — 2 шт., брынза — 200 г, перец красный молотый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 2 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., маслины, салат (листья), соль.

Картофель «Розочки»

Картофель сварить, очистить от кожуры и пропустить горячим через пресс. Растереть сливочное масло, добавить яичный желток, картофельную массу, тертый сыр, муку, соль. Картофельную массу тщательно перемешать и при помощи кондитерского мешка выпустить в хорошо смазанную растительным маслом чашу для круп небольшие розочки. Смазать их яйцом, прикрыть фольгой, готовить на сильном огне. Подать к запеченному или тушеному мясу.

Картофель — 0,5 кг, масло сливочное — 50 г, яйца (желток) — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, сыр тертый — 1 ст. ложка, яйцо (для смазки изделий) — 0,5 шт., соль.

Картофель с жареным луком

Очищенный картофель отварить в пароварке в подсоленной воде или на пару в корзине, тщательно размять, взбить, добавить лук, припущенный в сливочном масле или на топленом свином сале, тщательно перемешать, украсить зеленью.

Это блюдо можно подавать со свежими, солеными или маринованными овощами, мочеными яблоками или брусникой.

Картофель — 10 шт., лук репчатый — 2 шт., масло сливочное (или топленое сало) — 4 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель паровой с тыквой

Обработанную тыкву нарезать по 2–3 куска на порцию, посолить, запанировать в муке и готовить на решетке пароварки. Молодой картофель отварить в подсоленной воде или в другой паровой корзине под крышкой, заправить картофель маслом и укропом. При подаче на картофель положить тыкву, полить сметаной.

Картофель — 300 г, тыква — 300 г, маргарин сливочный — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 100 г, мука — 1 ст. ложка, укроп — 1 пучок, соль.

Картофель с молочным соусом

Очищенный мелкий молодой картофель сварить на пару или в подсоленной воде в пароварке. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Спассеровать муку с маслом. Развести молоком или картофельным отваром. Довести соус до кипения и положить в него картофель. Варить при слабом кипении 2–3 минуты.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа или молотым черным перцем.

Картофель — 0,5 кг, мука — 2 ст. ложки, масло растительное — 4 ст. ложки, молоко — 1,5 стакана, отвар картофельный — 1 стакан, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Картофель с помидорами

Нарезанные ломтиками картофель и помидоры припустить в сале, растопленном в пароварке, затем добавить соль, перец, лавровый лист, залить водой и варить на сильном огне до готовности.

Подать со свежим огурцом.

Картофель — 1,5 кг, сало — 75 г, помидоры — 3 шт., огурцы — 2 шт., лист лавровый — 2 шт., перец черный молотый, соль.

Картофель с сырным соусом

Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешать и хорошо растереть, чтобы получилась однородная масса.

Смесь слегка разогреть в пароварке, затем добавить в массу лимонный сок и сильно поперчить ее.

В это же время отварить картофель в мундире, очистить, разрезать пополам и полить приготовленным соусом.

Картофель — 1 кг, сыр плавленый — 250 г, масло растительное — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сливки — 6 ст. ложек, лимон (сок), перец черный молотый —1 ч. ложка, соль.

Картофель, тушенный в сметане

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, слегка припустить в пароварке в масле, залить сметаной, смешанной с поджаренной мукой и солью, закрыть плотно крышкой, тушить до готовности.

При подаче посыпать зеленью петрушки и укропом.

Картофель — 800 г, сметана — 180 г, масло топленое — 60 г, мука — 1 ст. ложка, укроп, петрушка (зелень), соль.

Картофель, тушенный с овощами

Морковь, репу, лук, петрушку нарезать ломтиками, положить в пароварку с растопленным жиром и спассеровать. Сырой картофель нарезать дольками, сложить в кастрюлю к кореньям, добавить лавровый лист, перец горошком, рубленый чеснок, соль, залить красным или томатным соусом и довести до готовности.

При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Картофель — 250 г, морковь, петрушка, репа, лук репчатый — 100 г, сало свиное топленое — 15 г, соус — 50 г, чеснок, лист лавровый, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Картофель, тушенный со свежими грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить с нашинкованным луком в пароварке. Очищенный картофель нарезать дольками, обжарить и положить вместе с обжаренными грибами, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, зелень петрушки, сметану и, накрыв кастрюлю крышкой, готовить 25–30 минут. При подаче на стол удалить ветки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать зеленью.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальной отвар — для супа.

Картофель — 750 г, грибы свежие — 500 г, лук репчатый — 1–2 шт., сметана — 100 г, масло сливочное — 3 ст. ложки, петрушка (зелень) — 1–2 веточки, лист лавровый, перец душистый горошком, соль.

Картофель, тушенный с шампиньонами

Картофель нарезать кубиками и обжарить. Лук нашинковать, шампиньоны нарезать и обжарить с луком. Положить картофель и обжаренные грибы с луком в пароварку, добавить лавровый лист, перец горошком, залить красным соусом и тушить до готовности.

Картофель — 200 г, грибы белые свежие (или шампиньоны) — 100 г, масло сливочное — 15 г, соус — 50 г, лук репчатый — 15 г, лист лавровый, петрушка (зелень), перец душистый горошком, соль.

Картофель фаршированный

Отварить очищенный картофель (желательно, чтобы клубни были одинаковой формы) до полуготовности. Вынуть ложкой три четверти клубня.

Две трети вынутой из картофеля мякоти протереть через сито, заправить сливочным маслом, перцем, солью, мускатным орехом и перемешать. Полученной массой нафаршировать клубни картофеля, разместить в паровой корзине, смазанной маслом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и довести до готовности. Подать с кусочком сливочного масла.

Картофель — 800 г, масло сливочное — 70 г, сухари молотые, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Картофель, фаршированный мясом

Первый вариант

Отобрать крупный картофель, хорошо промыть его, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить картофель, срезать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо пропустить через мясорубку вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, соль и душистый молотый перец. Все это хорошо выбить. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его срезанными боковинками. Уложить картофель плотно в пароварку, влить в нее бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томат-пастой, мукой и сметаной.

Картофель — 1 кг, мясо — 300 г, яйцо — 1 шт., укроп, мелко нарезанный — 2 ст. ложки, перец душистый молотый — 1 ч. ложка, сметана — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, томат-паста — 1 ч. ложка, соль.

Второй вариант

Клубни картофеля очистить, удалить середину. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, посолить. Картофелины заполнить фаршем, обжарить, положить в чашу для круп в пароварку, залить сметанным соусом с томатом и довести до готовности.

Подать картофель, полив его соусом и посыпав нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель — 12 шт., соус сметанный с томатом — 2 стакана, зелень петрушки или укропом.

Для фарша: говядина — 400 г, лук репчатый — 1 шт., жир свиной — 1 ст. ложка, соль.

Картофель, фаршированный рыбой

Крупный, одинакового размера картофель очистить и обжарить в жире в пароварке без крышки. Ложкой вынуть из картофелин середину.

Для приготовления фарша очистить от костей и кожи селедку, мелко ее изрубить, прибавить к ней сырое мелко нарубленное филе щуки или судака, сырой рубленый лук, замоченный в молоке белый хлеб, соль, перец и мелко нарезанный укроп. Все это еще раз хорошо порубить и наполнить этим фаршем подготовленный картофель. Уложить его в пароварку, подлить немного бульона и припустить под крышкой до готовности. За 15 минут до подачи влить сметану и нагреть до кипения. Подать вместе с соусом, посыпать укропом.

Картофель — 1 кг, жир для жаренья, бульон — 80 г, сметана — 120 г.

Для фарша: щука или судак (филе) — 200 г, селедка (филе) — 100 г, лук репчатый — 60 г, хлеб пшеничный — 50 г, молоко — 40 г.

Картофель, фаршированный грибами

Клубни картофеля, по возможности правильной формы и среднего размера, очистить, промыть, осторожно срезать верхушку.

В клубнях сделать ножом глубокие отверстия, слегка обжарить во фритюре, посолить, заполнить грибным (или мясным) фаршем, прикрыть срезанными верхушками, довести в корзине для круп в пароварке до готовности.

Фарш готовят так: промытые грибы нужно замочить на 2 часа в холодной воде и в этой же воде отварить, затем откинуть их на дуршлаг, промыть, нарубить, обжарить в масле, соединить с отдельно припущенным нашинкованным луком, посолить и поперчить.

Картофель — 10 шт.

Для фарша: грибы сухие — 70 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Картофель, фаршированный сельдью

Крупные, по возможности одинакового размера картофелины отварить в кожуре до полуготовности, очистить, срезать верхушку, вынуть сердцевину и вместе с филе сельди пропустить через мясорубку, добавив мелко нарезанный лук, перец, сырое яйцо, немного сметаны, все перемешать, взбить. Полученным фаршем наполнить картофелины и положить их в глубокий противень, смазанный жиром, залить сметаной, запечь в духовке. Подать картофель горячим с салатом из свежих овощей.

Картофель — 12 шт., масло топленое — 2 ст. ложки, сметана — 2–3 ст. ложки, соль.

Для фарша: сельдь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., перец черный молотый, соль.

Каша картофельная с салом по-белорусски

Картофель очистить, отварить на пару или в подсоленной воде, обсушить и истолочь. Сало нарезать кубиками, обжарить с луком и смешать с картофелем.

Картофель — 18 шт., лук репчатый — 3 шт., сало — 200 г, соль.

Кнедлики из вареного картофеля

Картофель отварить в мундире, почистить и, когда он окончательно остынет, измельчить на терке или пропустить через мясорубку, переложить на доску, посыпать мукой, посолить, посредине сделать углубление и влить туда яйца и уксус. Замесить крутое тесто, сформовать продолговатые или круглые (размером с яблоко) кнедлики, разложить в паровой корзине, смазанной растительным маслом, варить в пароварке до готовности. *Картофель — 12 шт., мука —2,5 стакана, яйца — 3 шт., уксус — 2 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка.*

Кнели картофельные с брынзой

Вымытый картофель сварить, очистить, пропустить через мясорубку и положить на доску, посыпанную мукой, охладить. Всыпать пшеничную муку, добавить яйцо, соль и замесить картофельное тесто. Разделить его на три части, сформовать из них валики диаметром 3 см, разрезать каждый валик на небольшие кружочки и положить ложечкой на каждый кружочек тертую брынзу. Кружки с брынзой защипать по краям, придав им форму шариков. Шарики разместить в паровой корзине, смазанной маслом, закрыв крышкой, довести до готовности. Выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Картофель — 750 г, мука — 1,5 стакана, яйцо — 1 шт., брынза тертая — 1,5 стакана, масло сливочное растопленное — 100 г, соль.

Кныдли по-украински

Первый вариант

Сырой очищенный картофель натереть на мелкой терке, сок слить, добавить муку, яйцо, соль, замесить крутое тесто, как для вареников. Из теста сформовать шарики, каждый нафаршировать сливой, предварительно вынув из нее косточку и обкатав ягоду в сахаре. Кныдли разместить в паровой корзине, смазанной маслом, поместить в пароварку. Готовить приблизительно 20 минут. Перед подачей полить маслом.

Картофель — 6 шт., мука — 8 ст. ложек, яйцо — 1 шт., сливы — 200 г, сахар — 1–2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, соль.

Второй вариант

Картофель сварить, очистить от кожуры и пропустить горячим через пресс или размять вилкой. Картофельную массу смешать с мукой, яйцами, солью (по желанию можно прибавить и черного перца по вкусу) и тщательно перемешать. Картофельная масса не должна прилипать к рукам. Кухонный стол подпылить мукой и сформовать из картофельной массы длинные колбаски, толщиной с палец. Затем нарезать их кусочками длиной 4–5 см (кныдли можно сформовать и в виде шариков, величиной с грецкий орех). Кныдли выложить в паровой корзине, смазанной растительным маслом. Кастрюлю закрыть крышкой, готовить 15–20 минут. Обжарить молотые сухари на масле, слегка посолить и залить кныдли. Подать горячими к запеченному или жареному мясу.

Кныдли можно подать и как самостоятельное блюдо. В таком случае политые маслом кныдли посыпать тертым сыром или брынзой.

Кныдли можно подать и на сладкое, если их посыпать ванильным сахаром или сахаром, смешанным с молотой корицей.

Картофель — 1 кг, мука — 250 г, яйца — 2 шт., сухари молотые — 5–6 ст. ложек, масло сливочное — 5–6 ст. ложек, перец черный молотый, соль.

Колдуны (клецки картофельные)

Картофель очистить, промыть, натереть на терке, сок отжать и дать ему отстояться, после чего сок слить, а оставшийся крахмал добавить к отжатой картофельной массе, посолить ее и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, в центр которых положить комочек грибного или мясного фарша, закатать клецки, придав им форму шарика, обвалять в муке, положить в чашу для круп, залить сметаной, поставить в пароварку на 20–25 минут. Для грибного фарша замочить грибы в холодной воде, отварить. Затем воду слить, грибы промыть, порубить, обжарить в масле, соединить с обжаренным нашинкованным репчатым луком, посолить и поперчить. Для мясного фарша жирную свинину промыть, нарубить ножом, соединить с сырым нашинкованным луком, посолить, поперчить и использовать, не обжаривая.

Подать колдуны горячими как самостоятельное блюдо со сметаной, свежими овощами, квашеной капустой, солеными огурцами, мочеными брусникой и яблоками.

Можно также подать картофельные клецки к мясному или грибному бульону.

Картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, масло сливочное — 3 ст. ложки, сметана — 1 стакан, соль.

Для грибного фарша: грибы сушеные — 40 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки.

Для мясного фарша: свинина — 400 г, лук репчатый — 1 шт., перец черный молотый, соль.

Котлеты вегетарианские с соусом бешамель

Картофель отварить в пароварке, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Одновременно сварить рис в подсоленной воде. Припустить до мягкости мелко нарубленный репчатый лук и натертую морковь. Смешать картофель с рисом и морковью, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Тщательно вымешать и выдержать 30 минут. Смочить руки в воде и сформовать крупные овальные котлеты. Обвалять их в муке или в молотых сухарях, смочить в яйце и поместить в смазанную маслом паровую корзину пароварки, довести до готовности.

Подать котлеты с соусом бешамель, добавив к нему нарубленные крутые яйца, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Соус можно заменить кислым молоком или салатом.

Картофель — 750 г, рис — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, лук репчатый — 1 шт., яйцо сырое — 1 шт., морковь — 2–3 шт., жир — 3 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую — 1–2 шт., сухари молотые, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Котлеты картофельные

Очищенный картофель сварить до готовности и, слив воду, обсушить, после чего протереть так же, как для пюре, добавить сырые яйца (лучше желтки) и немедленно сформовать котлеты (по две на порцию). Запанировать котлеты в муке или сухарях. Котлеты, запанированные в муке, поместить в смазанную маслом паровую корзину пароварки, довести до готовности.

При подаче котлеты полить маслом. Соус (грибной, сметанный, луковый или томатный) подать отдельно или подлить его к котлетам.

Картофель — 220 г, яйца —0,5 шт., мука — Юг или сухари молотые — 15 г, масло топленое (или сало свиное топленое) — 10 г, масло сливочное — 5 г, соус — 50 г.

Котлеты картофельные по-французски

Картофель хорошо обмыть, сварить на пару или в подсоленной воде, очистить и еще горячим размять вилкой. К готовому пюре добавить муку, желтки, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный перец, измельченный в порошок мускатный орех, толченый чеснок. Все это тщательно перемешать и при помощи смоченной ложки разделать ее на шарики, которые уложить на расстоянии один от другого в смазанную маслом корзину. Разместить в пароварке, довести до готовности.

Подать их к столу, полив небольшим количеством растопленного масла и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. *Картофель — 1 кг, мука — 2 ст. ложки, яйца (желтки) — 2 шт., петрушка (зелень), чеснок — 2–3 дольки, перец черный молотый, соль, орех мускатный.*

Котлеты картофельные с брынзой

Картофель сварить в мундире, очистить, остудить и холодным натереть на терке. Рис отварить до полуготовности, смешать с картофелем. Добавить натертую брынзу, яйца, осторожно перемешать (рекомендуется положить также мелко нарезанную зелень петрушки и, при желании, черный перец). Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в белой муке и желательно окунуть во взбитое яйцо, уложить на расстоянии одну от другой в смазанную маслом паровую корзину. Разместить в пароварке, довести до готовности.

Картофель — 500 г, брынза — 200 г, яйца — 4 шт., рис — 40 г, мука, масло растительное, петрушка (зелень) — 1 пучок, перец черный молотый, соль.

Картофель праздничный по-французски

Картофель очистить, промыть, обсушить, нарезать брусочками или кружочками, посыпать солью, перцем и мускатным орехом, сложить в пароварке с растопленным маслом, добавить несколько ложек вина, сильно разбавленного водой. Готовить 40–50 минут.

Картофель — 12 шт., масло сливочное — 230 г, масло растительное (оливковое, кукурузное), вино, перец душистый молотый, орех мускатный, соль — 1,5 ч. ложки.

Лепешка картофельная запеченная

Картофель сварить на пару или в подсоленной воде, очистить и размять вилкой. Полученное пюре заправить солью и черным перцем, маслом, небольшим количеством измельченного в порошок мускатного ореха и тертой брынзы.

Отдельно нарезать мелкими кусочками ветчину, сыр и сваренные вкрутую яйца. Хорошо перемешать эту смесь.

Замесить тесто из муки, жира, соли, воды. Полученное тесто разделить пополам и раскатать в два пласта (один пласт нужно сделать больше).

В смазанную маслом паровую корзину, устеленную фольгой, поместить больший пласт теста и сбрызнуть его жиром. Сверху положить меньший пласт и также сбрызнуть жиром. На маленький пласт выложить половину картофельного пюре, разровнять, посыпать подготовленной смесью из ветчины, сыра и яиц, накрыть остальным пюре. Концы большего пласта теста слегка вытянуть и оформить бордюр. Подготовленную таким способом лепешку поставить на 30 минут в пароварку для запекания. Можно прикрыть листиком фольги. Готовую лепешку подать к столу с солеными огурцами.

Картофель — 1 кг, масло сливочное — 2 ст. ложки, брынза тертая — 2 ст. ложки, орех мускатный тертый, перец черный молотый, соль, ветчина — 150 г, сыр — 100 г, яйца, сваренные вкрутую — 4 шт.

Для теста: мука —1,5 стакана, жир — 2 ст. ложки, вода — 75 мл, соль.

Мусака из картофеля и шпината

Шпинат отварить в подсоленной воде. Отжать и изрубить на доске. Перемешать с тертой брынзой, жиром и черным перцем или зеленью петрушки.

Отдельно отварить на пару картофель. Очистить от кожуры, натереть на крупной терке и посолить.

Выложить слоем половину всего количества картофеля в смазанную маслом паровую корзину и полить маслом. Сверху выложить равномерным слоем шпинат и покрыть его оставшимся картофелем. Полить верхний слой картофеля жиром, залить мусаку яйцами, взбитыми с молоком, прикрыть листиком фольги.

Разместить в пароварке, довести до готовности. *Картофель — 750 г, шпинат — 500 г, брынза тертая — 0,75 стакана, масло сливочное — 2–3 ст. ложки, жир — 2–3 ст. ложки, яйца — 2–3 шт., соль.*

Для заливки: яйца — 2–3 шт., молоко — 2 стакана.

Мусака из картофеля и квашеной капусты

Очистить от кожуры и нарезать ломтиками картофель. Поджарить его только с одной стороны, не накрывая крышкой.

Нашинковать тонкой соломкой 0,5 кочана квашеной капусты. Тушить до мягкости с жиром и небольшим количеством рассола в чаше для круп. Посыпать черным и красным сладким перцем.

Уложить половину всего количества картофеля в пароварку. Покрыть его слоем капусты, а затем поместить оставшийся картофель. Сбрызнуть сливочным маслом и полить смесью из яиц, взбитых с молоком. Довести до готовности на небольшом огне.

Картофель — 750 г, капуста квашеная — 0,5 кочана, жир — 3–4 ст. ложки, рассол, яйца — 2 шт., молоко — 2 стакана, перец красный сладкий и черный молотый, соль.

Оладьи картофельные, фаршированные мясом

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо, соль, все перемешать. В растопленный в пароварке свиной жир положить ложкой картофельную массу, разровнять, на нее — свиной фарш и сверху вновь картофельную массу. Не закрывая крышкой, оладьи обжарить с обеих сторон, закрыть крышку и довести до готовности.

Для приготовления фарша свинину пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, соль, перец и все перемешать.

Картофель — 12 шт., яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, жир свиной — 100 г, соль.

Для фарша: свинина — 400 г, лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Картофельники с начинкой из сушеных белых грибов

Грибы отварить, порубить, отвар процедить. Отделить 2 столовые ложки грибов для соуса. Луковицу нашинковать, подрумянить в масле, смешать с грибами. Картофель очистить, отварить на пару или в подсоленной воде, отцедить, протереть. Добавить растопленное масло, яйца, немного муки, перемешать. Окунуть руки в муку, скатать шарики, уложить их в чашу для круп, устеленную фольгой, смазанной маслом, сделать углубления, наполнить их грибами, накрыть картофельной массой, как шапочкой, бока и верх картофельников смазать взбитыми яйцами, посыпать сыром, побрызгать маслом и довести до готовности.

Подать с соусом на грибном бульоне. Для его приготовления муку подрумянить в масле, развести грибным отваром, помешивая, вскипятить. Добавить сметану, грибы, соль и прогреть, не допуская кипения.

Картофель — 12 шт., грибы белые сушеные — 100 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., мука, сыр, соль.

Для соуса: масло сливочное — 2 ст. ложки, отвар грибной — 2,5 стакана, мука —2 ч. ложки, сметана — 0,5 стакана, соль.

Пирог с брынзой и картофелем

Приготовить несладкое тесто на соде: муку смешать с содой, сметану, сахар, соль перемешать до растворения сахара и соли. Предварительно размятое масло взбить в посуде деревянной лопаточкой в течение 10 минут. Постепенно добавить смесь сметаны с яйцами, затем муку и быстро (за 30 секунд) замесить тесто. Вместо сметаны можно добавить простоквашу, кефир или другой кисломолочный продукт.

Три четверти теста раскатать в пласт толщиной 2 см и положить в чашу для круп, устеленную фольгой, смазанной маслом. Вареный картофель, жареный лук, брынзу и перец пропустить через мясорубку. Начинку равномерно распределить по пласту. Из остатка теста раскатать другой пласт, которым накрыть начинку. Прикрыть фольгой. Выпекать пирог 25–30 минут на пару. Перед подачей пирог смазать маслом.

Для теста: мука — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 100 г, сметана — 6 ст. ложек, сода — 0,25 ч. ложки, соль — 0,25 ч. ложки.

Для начинки: картофель очищенный — 300 г, брынза — 160 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное (или маргарин) — 160 г, перец черный молотый, соль.

Пюре картофельное

Очищенный и промытый картофель залить горячей водой, посолить, отварить до готовности, воду слить, картофель подсушить, затем тщательно растолочь, добавить сливочное масло, горячее молоко, хорошо взбить деревянной лопаткой. Готовое пюре подавать как самостоятельное блюдо со свежими огурцами или помидорами, салатами, квашеной капустой, моченой брусникой или мочеными яблоками.

Так же готовить пюре из картофеля, сваренного на пару. Можно подать пюре и как гарнир к рыбным, мясным блюдам, домашней птице, кролику.

Картофель —10 шт., масло сливочное — 3–4 ст. ложки, молоко — 1 стакан, соль.

Картофельное пюре «Весеннее»

Приготовить картофельное пюре на пару, добавить отваренный и мелко нарубленный (или пропущенный через мясорубку) щавель (или шпинат), заправить солью, перцем, маслом и молоком.

Картофель — 9 шт., щавель (или шпинат) — 200 г, масло сливочное — 6 ст. ложек, молоко — 1,5 стакана, перец черный молотый, соль.

Пюре картофельное, запеченное с сыром

Приготовить картофельное пюре, добавить сырые желтки, тертый сыр, заправить по вкусу перцем и мускатным орехом.

Выложить массу горкой в чашу для круп, посыпать тертым сыром, запекать 5–6 минут в пароварке. Готовое блюдо тотчас же подать.

Картофель — 200 г, молоко — 50 мл, яйца (желток) — 1 шт., сыр — 35 г, масло сливочное — 20 г, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Картофельно-луковое пюре

Картофель и лук очистить, отварить в небольшом количестве воды в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой, воду слить, картофель и лук протереть, добавить горячее молоко, масло, яйца. Полученную массу взбить, добавить перец, соль, мускатный орех. Подать пюре горячим.

Картофель — 4 шт., лук репчатый — 6 шт., молоко — 1 стакан, яйца — 3 шт., масло сливочное — 2–3 ст. ложки, орех мускатный, перец черный молотый, соль.

Картофельное пюре с морковью

Картофель сварить до готовности (не переварить), откинуть на дуршлаг и сразу же протереть. В протертый картофель, выбивая, добавить молоко, сливочное масло, кроме того, добавить сырой морковный сок и тертую вареную на пару морковь.

Все хорошо перемешать.

Картофель — 500 г, молоко — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., сок морковный — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль.

Картофельный рулет с мясом

Картофель очистить, промыть, отварить, воду слить. Картофель обсушить, посолить, тщательно растолочь, добавить сырое яйцо, масло, сметану, взбить массу в крем.

В паровую корзину, смазанную растительным маслом, ровным слоем, примерно 1 см, нанести пюре-крем, на него горкой положить смешанную с обжаренным луком и рубленым крутым яйцом мясную начинку, покрыть оставшимся картофельным пюре, сформовать рулет, с помощью корнета нанести на поверхность рисунок из картофельного пюре, поверхность смазать желтком, прикрыть листиком фольги, запекать до готовности.

Подать рулет горячим к бульону, кислым щам. Можно подать его и как самостоятельное блюдо с капустой, солеными огурцами, моченой брусникой, мочеными яблоками, со сметаной.

Картофель — 10–12 шт., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, соль.

Для фарша: мясо отварное — 300–400 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо, сваренное вкрутую — 1 шт., перец черный молотый, соль.

Рулет картофельный с овощами

Картофель подготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности на пару. Затем добавить в них соль, сырое яйцо и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш.

Края лепешки (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, который переложить швом вниз в паровую корзину, устеленную смазанной маслом фольгой, смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах поварской иглой или вилкой и разместить в пароварке, прикрыв фольгой, на 25–30 минут.

Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету можно подать грибной, сметанный или молочный соус. Этот же рулет можно нафаршировать мясом с луком или яйцами, а также рисом и грибами с луком.

Для фарша: капуста свежая — 200 г, морковь — 100 г, петрушка (корень) — 30 г, лук репчатый — 100 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 100 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Суфле картофельное

Картофель помыть, отварить в мундире, очистить, протереть через сито. Кусочки белого хлеба без корки намочить в молоке, отжать и также протереть через сито и добавить к картофелю; влить сырые желтки, сливки, положить соль, муку и тщательно размешать. Яичные белки взбить до пышности, влить в полученную массу и аккуратно перемешать.

Формы смазать маслом, посыпать сухарями, наполнить полученной массой, разровнять, смазать желтками, посыпать тертым сыром, побрызгать сливочным маслом и поместить в кастрюлю с кипящей водой, готовить на пару 10–12 минут. Подавая суфле, полить растопленным сливочным маслом.

Картофель — 15–20 шт., булка (из муки высшего сорта) — 1 шт., яйца — 3 шт., мука — 1 ст. ложка, сливки — 0,5 стакана, молоко — 0,5 стакана, сыр тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Суфле картофельное с грибами

Грибы отварить, порубить. Картофель очистить, отварить, протереть, смешать с маслом. Желтки растереть, добавляя постепенно молоко и муку, соединить с картофелем и грибами, взбитыми белками, перемешать и выложить в смазанную маслом чашу для круп, посыпанную крошками, посыпать сыром, крошками, сбрызнуть маслом и довести до готовности в пароварке.

Картофель — 12 шт., грибы белые сушеные — 50 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., молоко — 2 стакана, мука — 3 ч. ложки, сыр, соль.

Сырники из картофеля и творога

Сваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить творог, сырые яйца, соль, муку (две трети от общего количества муки, полагающейся по норме), все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученную массу разделать на сырники, разложить в смазанной маслом паровой корзине или на решетке, готовить на пару. Подать горячими со сметаной.

Картофель — 200 г, творог — 250 г, яйцо — 1 шт., мука — 4 ст. ложки, масло топленое — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, соль.

Форшмак картофельный с сыром

Картофель испечь или отварить, протереть, добавить масло, рубленый подрумяненный в масле лук, соль, перемешать.

Сметану разболтать с желтками, всыпать, постепенно растирая, муку, тертый сыр, рубленую зелень, ввести взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную крошками паровую корзину, смазать яйцом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и довести до готовности. Подать в масле.

Картофель — 12 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., сметана — 1 стакан, яйца — 4 шт., мука — 6 ч. ложек, сыр тертый — 3 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Фрикадельки картофельные по-грузински

Картофель отварить на пару и хорошо размять. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец, соль истолочь и выжать ореховое масло, которое слить в отдельную посуду. Истолченную ореховую массу развести водой с уксусом, добавить очень мелко нарезанные репчатый лук, зелень кинзы и укропа, толченый шафран, размятый картофель и хорошо вымесить. Из полученной тестообразной массы скатать фрикадельки величиной с куриное яйцо. Аккуратно разместить их на блюде, в каждой фрикадельке сделать маленькое углубление, в которое влить ореховое масло.

Картофель — 500 г, лук репчатый — 1 шт., орехи грецкие очищенные —0,5 стакана, уксус винный — 2–3 ст. ложки, вода — 1 ст. ложка, чеснок — 1–2 дольки, укроп и кинза, мелко нарезанные — 0,5 стакана, шафран толченый, перец красный стручковый, соль.

Цеппелины по-литовски

Очищенный и вымытый сырой картофель натереть, отжать сок через марлю, добавить к нему размятый вареный картофель, все посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать лепешки продолговатой формы, на середину положить мясной фарш и сделать овальные цеппелины. Опускать по одному в паровую корзину, варить 25–30 минут. Вынув, положить на подогретое блюдо, полить растопленным шпиком, поджаренным с луком, и сметаной.

Фарш можно приготовить из сырого или отварного мяса (свинины или говядины). Для этого нужно мясо пропустить через мясорубку или нарубить ножом, добавить нашинкованный лук (если мясо вареное, то лук нужно обжарить), посолить, поперчить, перемешать.

Картофель сырой —15 шт., картофель вареный — 5 шт., соль, перец.

Для фарша: мясо — 400–500 г, лук репчатый — 1 шт., жир — 0,5 ст. ложки, перец черный молотый.

Для соуса: шпик — 70 г, лук репчатый — 1 шт., сметана — 2–3 ст. ложки.

Яхния картофельная с грибами

Припустить зеленый лук в растительном масле, добавить сладкий красный перец и черный молотый перец. Нарезать ломтиками свежие грибы и варить с луком и жиром до мягкости, при необходимости доливать воду. Нарезать ломтиками картофель и добавить к грибам. Залить горячей водой в таком количестве, чтобы она покрыла овощи, посолить и варить в пароварке на очень слабом огне. Перед тем как снять с огня, посыпать мелко нарезанным укропом.

Лук зеленый — 3–4 пера, масло, перец сладкий красный — 1 ч. ложка, перец черный молотый, грибы свежие — 250 г, вода — 70 мл, картофель — 0,5 кг, укроп — 1 пучок, соль.

Блюда из капусты

Белокочанная капуста отварная

Разрезать кочан капусты на четыре части, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Отварить в пароварке в подсоленной воде и дать воде стечь. Нарезать квадратиками или крупной лапшой; заправить маслом или соусом сухарным или голландским. Подать на гарнир или как овощное блюдо.

Капуста — 500 г, соус — 100 г или масло сливочное — 60 г, соль.

Отварная капуста

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в пароварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в пароварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, потом переложить в чашу для круп, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в пароварку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

Красная капуста с яблоками

Вскипятить немного воды в пароварке. Из кочана извлечь кочерыжку и срезать толстые ребра. Кочан нарезать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать масло, сало, лук, слегка подрумянить их, добавить капусту, яблоки, вино, соль, перец. Закрыть и готовить 25 минут.

1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3–4 луковицы, 0,5 стакана белого сухого вина, 0,5 стакана воды, соль, перец.

Тушеная капуста

Очистить кочан от верхних листьев. Вскипятить в пароварке воду и опустить в нее кочан. Закрыть. Варить 5 минут. Откинуть капусту на дуршлаг. В пустую пароварку положить на дно нарезанную грудинку, морковь, лук, капусту и зелень. Посолить, поперчить, полить водой. Закрыть и готовить 45 минут.

1 кочан капусты весом 1 кг, 100 г копченой грудинки, 1 морковь, 1 луковица, соль, перец, пучок зелени.

Брюссельская капуста паровая

В кипящую в воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрыть и варить 2 минуты. Открыть пароварку и откинуть капусту на дуршлаг. Снова вскипятить воду и снова опустить туда же капусту. Закрыть и варить еще 3 минуты, затем откинуть и остудить. Для соуса растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком. Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

Цветная капуста паровая

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки или в корзину с перфорированным дном. Налить в пароварку воды и положить туда корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту еще 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю. Поперчить или посыпать рубленой зеленью петрушки.

1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль, зелень петрушки.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в пароварке 15 минут. После этого откинуть на сито и каждый лист сложить в виде конверта. Листья капусты обжарить в масле, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, довести до готовности в чаше для круп, накрыв листиком фольги (10–15 минут).

Капуста — 1 кг, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, сыр тертый — 1 ст. ложка, масло — 3 ст. ложки, соль.

Белокочанная капуста, запеченная с молоком

Тонко нашинкованную капусту отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать полностью стечь воде и слегка отжать. Положить в чашу для круп, смазанную маслом, посыпать тертым сыром, сахаром, корицей, накрыть листиком фольги и довести до готовности.

Капуста — 600 г, молоко — 1,5 стакана, масло сливочное — 30 г, сахар — 20 г, сыр тертый — 40 г, корица.

Белокочанная капуста, запеченная с помидорами

Нашинковать соломкой небольшой кочан свежей капусты. Посолить, перетереть руками и припустить с растительным маслом, разогретым в пароварке. Довести капусту до мягкости, всыпать сладкий красный перец и перемешать, выложить из кастрюли.

Уложить в чашу для круп половину всего количества припущенной капусты и покрыть кружками помидоров (2 шт.). Посолить и поместить сверху остальную капусту. Покрыть кружками 2–3 помидоров и слегка посолить. Сбрызнуть жиром и довести до готовности, закрыв крышкой. Посыпать черным перцем и подавать в горячем или холодном виде.

Белокочанная капуста, запеченная с сыром по-французски

Капусту порубить, опустить в кипяток и варить минут 5–7, откинуть на сито. Растопить в пароварке масло и обжаривать в нем лук. Добавить муку, мускатный орех, соль, перец, капусту, хорошо размешать и влить тоненькой струйкой молоко, постоянно мешая, пока не закипит. Положить лавровый лист и варить на слабом огне. Затем лавровый лист вынуть, добавить 0,75 стакана тертого сыра, перемешать, посолить и потушить пару минут. Посыпать оставшимся сыром, смешанным с сухарями, и закрыть крышку. Готовить приблизительно 10–15 минут.

Капуста белокочанная — 2 кг, кипяток — 2 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, лук репчатый измельченный — 3 ст. ложки, мука — 3 ст. ложки, соль — 2 ч. ложки, молоко — 2 стакана, лист лавровый — 1 шт., сыр швейцарский тертый — 1 стакан, сухари — 3 ст. ложки, орех мускатный, перец душистый молотый.

Белокочанная капуста с маслом

Очищенный небольшой кочан капусты нарезать ломтиками толщиной 2 см. Вырезать кочерыжку. Поместить капусту в пароварку и залить таким количеством кипящей подсоленной воды, чтобы она едва покрыла капусту. Варить на слабом огне. Вынуть капусту, хорошо отжать и уложить на блюдо. Поджарить на масле молотые сухари и залить капусту.

Подавать с тертым сыром или с колбасой.

Капуста белокочанная — 1,5 кг, масло сливочное — 6 ст. ложек, сухари молотые — 3 ст. ложки.

Белокочанная капуста, фаршированная овощами

Из кочана белокочанной капусты вырезать кочерыжку, положить его в кипящую подсоленную воду в пароварку и варить до полуготовности. После этого листья капусты аккуратно отогнуть от основания, переложить каждый лист (кроме верхних листьев) овощным фаршем и аккуратно прижать так, чтобы форма кочана сохранилась; наполнять кочан фаршем нужно, начиная с основания черешков к верху листа.

Нафаршированную капусту положить в чашу для круп, смазанную маслом, полить сметанным соусом с томатом и луком и закрыть крышку, довести до готовности на небольшом огне.

Фарш приготовить так же, как для голубцов, фаршированных овощами (см. с. 135), но в морковь при поджаривании добавить вместо репы мелко нарезанные баклажаны или сладкий перец и помидоры.

При подаче капусту нарезать на порции, положить на блюдо или тарелку, полить сметанным соусом с томатом и луком, посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Капуста — 1 кг, лук репчатый — 150 г, морковь — 350 г, баклажаны (или сладкий перец) — 125 г, помидоры — 150 г, рис — 50 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 75 г, соус — 0,5 кг, петрушка (зелень) или укроп, соль.

Белокочанная капуста, фаршированная по-каталонски

Мясо, ветчину и копченую грудинку, перец (очищенный от семян), маслины, чеснок пропустить через мясорубку, посолить, приправить перцем, мускатным орехом, майораном, залить яйцом, перемешать. Грибы положить на 10 минут в теплую воду. Капусту зачистить и положить минут на 5 в подсоленную кипящую воду. Вынуть, отцедить. Листья по одному отогнуть от кочерыжки, переложить фаршем и аккуратно прижать, чтобы форма кочана сохранилась. Перевязать его ленточками из марли и поместить в паровую корзину для круп, хорошо смазанную маслом. Оставшийся перец и грибы тонко нарезать и положить в ту же корзину, влить немного отвара, в котором варилась капуста (или мясного бульона), накрыть листиком фольги, потом крышкой и готовить приблизительно 30–40 минут. К капусте можно положить сосиски.

К столу подать с тостами и маслинами.

Капуста белокочанная — 1,2–1,5 кг, мясо — 120 г, ветчина (или копченая свиная грудинка) — 60 г, перец сладкий красный — 3–4 шт., маслины — 12 г, грибы сушеные — 15 г, чеснок — 2–3 дольки, соль —2 ч. ложки, перец черный молотый — 0,25 ч. ложки, лист лавровый — 1 шт., яйцо — 1 шт., орех мускатный, майоран.

Белокочанная капуста, фаршированная рисом и грибами

Сварить сушеные белые грибы, порубить их, добавить рассыпчатую рисовую кашу и заправить сливочным маслом и солью. Когда смесь остынет, добавить в нее сырые яйца и перемешать.

Нафаршировать этим фаршем кочан капусты, как описано в предыдущем рецепте. Припустить капусту с небольшим количеством грибного бульона до готовности. Из остального бульона приготовить соус грибной с луком. Кочан переложить поместить в паровую корзину для круп, хорошо смазанную маслом, полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть маслом и запечь под крышкой до готовности.

Из оставшегося фарша сформовать небольшие шарики, запанировать их в муке, смочить яйцом, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре.

При подаче капусту положить на блюдо, вокруг нее — шарики из фарша. Соус грибной подать в соуснике.

Капуста — 1 кг, рис — 20 г, грибы белые (сушеные) — 100 г, сметана — 50 г, яйца — 2,5 шт., масло сливочное — 50 г, мука — 30 г, сухари молотые — 50 г, жир для фритюра — 50 г, соус — 1 стакан, сыр тертый — 20 г, соль.

Бурания с квашеной капустой

Припустить в пароварке головку репчатого лука с большим количеством растительного масла. Добавить нашинкованную квашеную капусту и продолжать готовить, непрерывно помешивая. Посыпать сладким перцем, влить воду и небольшое количество рассола (если капуста недостаточно кислая). Довести капусту до мягкости и добавить рис. Закрыть крышку и готовить. Жидкость должна почти полностью выпариться.

Подавать буранию холодной, посыпав черным перцем. Можно подать как гарнир к отбивным котлетам, сосискам и т. п.

Лук репчатый — 1 шт., капуста квашеная — 300 г, масло растительное — 2 ст. ложки, перец сладкий красный, рис — 75 г, перец черный молотый, соль.

Голубцы диетические

Целые листья капусты отварить в молоке до полуготовности. Рис перебрать, помыть и отварить в молоке тоже до полуготовности (молока взять вдвое больше, чем крупы). Очищенную морковь натереть на крупной терке и слегка припустить в молоке. Смешав морковь, рис и измельченные сваренные вкрутую яйца, посолить и завернуть конвертом в листья капусты. Голубцы положить к корзину для круп, смазанную маслом, полить сметаной, сверху можно посыпать тертым сыром, прикрыть листиком фольги.

Капуста (листья) — 20 шт., молоко — 0,5 л, морковь — 500 г, рис — 300 г, яйца, сваренные вкрутую — 5 шт., сметана — 50 г, соль.

Голубцы из квашеной капусты, фаршированные мясом

Кочаны квашеной капусты разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли листьев срезать или разбить тяпкой. Если капуста на вкус кислая, то листья надо залить горячей водой и варить их в течение нескольких минут. В подготовленные таким способом листья завернуть мясной фарш так же, как в листья свежей капусты.

Дно чаши для круп, смазанной маслом, покрыть тонкими ломтиками свиного шпика или такими же ломтиками свиной шкурки, срезанной со шпика, кладя ее наружной стороной вверх. Затем в посуду на слой шпика уложить в два-три ряда сформованные голубцы, залить их мясным бульоном и тушить, закрыв крышкой, 40 минут. Затем слить с голубцов бульон, смешать его с готовым сметанным соусом с томатом и луком, заправить соус по вкусу солью и перцем, можно добавить в него немного сахара. Залить этим соусом голубцы и снова тушить при слабом кипении в течение 5–7 минут. Шпик и свиную шкурку после тушения мелко порубить и положить в соус.

Для приготовления фарша говядину пропустить через мясорубку, добавить в нее немного воды или молока (не более 10 % к весу мяса), мелко нарезанный свиной шпик и так же нарезанный репчатый лук, прокипяченный с маслом, сырой промытый в воде рис, соль и перец. Все хорошо перемешать.

Подать голубцы вместе с соусом, в котором они тушились, посыпать зеленью.

Капуста — 600 г, говядина — 500 г, шпик — 80 г, рис — 150 г, лук — 80 г, молоко — 40 мл, бульон — 200 мл, соус — 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Голубцы ленивые

Капусту нарезать крупной соломкой и слегка обжарить на свежем сале. Рис отварить до полуготовности, отцедить. Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой и тоже слегка обжарить (можно не жарить). Нарезанные лук и морковь спассеровать на жире, добавить томат и еще подержать на огне несколько минут.

В пароварку уложить слоями капусту, мясо, рис, пассерованные овощи с томатом, посолить, поперчить, влить стакан горячей воды или бульона и тушить 20 минут.

Капуста — 500 г, мясо — 300 г, рис — 0,5 стакана, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., жир (или сало свежее) — 40 г, томат-пюре — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Голубцы по-охотничьи

Белокочанную капусту зачистить, вырезать кочерыжку. Положить целый кочан в кипящую воду на 10–15 минут. Вынуть, остудить, разобрать на листья, черешки листьев слегка отбить. Копченые сосиски, ветчину, свиную грудинку и мясо вареной куропатки, фазана или голубя пропустить через мясорубку. В фарш положить по вкусу соль, свежемолотый черный перец, щепотку мускатного ореха и размешать.

На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть конвертом. Подготовленные голубцы уложить на дно чаши для круп, смазанной маслом, полить вином, жиром и бульоном, закрыть крышкой и тушить час.

Капуста белокочанная (кочан) — 1 кг, сосиски охотничьи (ветчина или свиная копченая грудинка) — 150 г, куропатка вареная (фазан или голубь) — 150 г, вино белое — 150 г, жир — 40 г, бульон — 0,5 стакана, перец черный молотый, орех мускатный — 0,1 ч. ложки, соль.

Голубцы по-провансальски

Мясо, сало-шпик, круто сваренные и измельченные яйца, салат, сыр, половину лука, чеснок пропустить через мясорубку, добавить отваренный до полуготовности рис, размешать и обжарить в масле (2 минуты), посолить, поперчить. Капусту зачистить, вырезать кочерыжку, положить в кипяток и варить минут 5. Вынуть, остудить и разобрать на листья. Черешки слегка отбить. На подготовленные листья положить фарш, завернуть их, уложить голубцы на дно чаши для круп, смазанной маслом, добавить морковь, остальной лук, лавровый лист, сельдерей, петрушку, перец, вино, бульон. Тушить на слабом огне под крышкой, изредка поливая подливкой. Затем выложить на блюдо, подливку приправить солью, перцем и полить ею голубцы.

Капуста белокочанная — 1,2–1,5 кг, свинина постная — 200 г, сало-шпик — 50 г, говядина (телятина или мясо птицы) — 100 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., салат зеленый — 50 г, сыр швейцарский — 60 г, лук репчатый измельченный — 1,5 стакана, чеснок — 1 долька, рис, отваренный до полуготовности — 1 стакан, масло оливковое — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., сельдерей (зелень) — 1 веточка, петрушка (зелень) — 1 веточка, лист лавровый — 1 шт., перец черный горошком — 2 шт., вино сухое белое — 1 стакан, бульон мясной — 1 стакан.

Голубцы по-турецки

Листья капусты ошпарить (они должны размягчиться и легко сворачиваться), обдать холодной водой, отцедить ее. Баранину отварить, рис отварить и подсушить, лук стушить в масле, хлеб замочить и отжать. Все эти продукты смешать, добавить зелень петрушки, перец, соль. Полученный фарш разложить на капустные листья и свернуть их конвертиком. Паровую корзину для круп обильно смазать маслом, дно посыпать измельченным луком и морковью, разложить голубцы и поставить в пароварку, не закрывая. Когда подрумянится, влить бульон, добавить томат-пюре, накрыть листиком фольги, закрыть крышку, тушить до готовности.

Подавая к столу, поверх голубцов положить дольки очищенных лимонов, густо полить прокипяченным бульоном, смешанным с лимонным соком.

Капуста белокочанная — 1 кг, баранина —700 г, лук репчатый — 3 шт., морковь — 1–2 шт., хлеб пшеничный — 3 ломтика, рис — 2,5 ст. ложки, масло растительное — 4 ст. ложки, бульон из баранины — 1,5 л, томат-пюре — 9 ст. ложек, перец красный стручковый — 60 г, соль.

Голубцы с грибами

Отварить рис, откинуть его на сито, обдать холодной водой. Отварить грибы (свежие или сушеные), мелко порубить, смешать с отварным рисом и луком, обжаренным на растительном масле, добавить по вкусу соль, перец и хорошенько перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья, приготовленные следующим образом: большой кочан обдать крутым кипятком и снять с него листья. Если они недостаточно мягки, сложить их в кастрюлю, снова обдать кипятком и дать постоять примерно 15 минут под крышкой.

Голубцы слегка припустить в подсолнечном масле, сложить в пароварку, залить грибным бульоном так, чтобы он только покрыл голубцы, и поставить на огонь. Когда блюдо будет почти готово, добавить сметану или томатный соус. Такие голубцы можно делать и из кислой капусты, заквашенной целыми кочанами. Парить листья в таких случаях не нужно.

Капуста (кочан) — 1 кг, рис — 300 г, грибы сушеные — 100 г, лук репчатый — 1 шт., масло подсолнечное — 200 г, сметана (или томатный соус) — 1 стакан, перец черный молотый, соль.

Голубцы с мясом

Взять неплотный кочан капусты, осторожно снять листья, срезать утолщения стеблей и подготовленные листья проварить

5 минут в кипятке. Вынуть, охладить.

Приготовить фарш. Мясо (говядину, свинину, баранину или их смесь) пропустить через мясорубку, смешать с отваренным до полуготовности рисом, поджаренным луком, посолить, посыпать молотым перцем, хорошо перемешать.

На приготовленные листья положить по столовой ложке фарша и завернуть листья конвертом. Голубцы сложить в пароварку, залить подливой, приготовленной из поджаренной муки, томата и сметаны, добавить стакан воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30–40 минут.

Подать в соусе, в котором голубцы тушились.

Капуста белокочанная (кочан) — 800 г, мясо (мякоть) — 300 г, рис — 100 г, лук репчатый — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, томат-пюре — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Голубцы с вареным мясом и рисом

Кочан капусты освободить от кочерыжки и верхних листьев, разобрать на листья и опустить их в кастрюлю с кипящей водой, варить 15–20 минут до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Острым ножом срезать утолщенные прожилки у капустных листьев, после чего листья слегка отбить. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, соединить с отваренным рисом и мясом, посолить, поперчить, все перемешать и полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конверта, затем уложить в паровую корзину для круп, смазанную маслом, залить сметаной с томатом-пюре, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки, закрыть крышку, готовить на пару 30–40 минут.

Для голубцов можно использовать и другие начинки: с рисом, луком и яйцом; с грибами и луком; из кореньев, лука и грибов; из перловой крупы, лука и грибов и др.

Капуста белокочанная — 1 кг, рис — 200 г, мясо вареное (промолотое на мясорубке) — 500 г, лук репчатый — 2 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, томат-пюре — 50 г, сметана — 150 г, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Голубцы с пшенной кашей

Листья капусты приготовить так же, как в рецепте «Голубцы с грибами» (см. с. 133). Приготовить фарш: сварить густую пшенную кашу на молоке, добавить по вкусу сливочное масло. Завернуть в листья, сначала припустить на масле, растопленном в пароварке, затем залить сметаной или томатным соусом пополам с бульоном. Довести до готовности.

Капуста (кочан) — 1 кг, молоко —2 л, пшено — 400 г, масло сливочное — 200 г, сметана (или томатный соус) — 1 стакан, бульон — 1 стакан, соль.

Голубцы с рисом, луком, яйцом

Кочан капусты освободить от верхних листьев, удалить кочерыжку, опустить в кастрюлю с горячей водой и варить 15–20 минут до полуготовности. Затем кочан вынуть и опустить в холодную воду; репчатый лук мелко нарубить, спассеровать на масле, соединить с отваренным рисом, рублеными яйцами, поперчить, посолить.

Фарш плотно завернуть в капустные листья конвертом. Голубцы уложить в паровую корзину для круп, смазанную маслом, залить сметанным соусом с 2 столовыми ложками томата-пюре и тушить 25–30 минут. Готовые голубцы выложить на тарелки, полить сметаной, посыпать укропом и подавать на стол.

Капуста (кочан) — 1 кг, рис — 1 стакан, лук репчатый — 2–3 шт., яйца, сваренные вкрутую — 2–3 шт., мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 3–4 ст. ложки, томат — пюре — 2 ст. ложки, сметана — 0,75 стакана, укроп — 1 пучок, перец черный молотый, соль.

Голубцы, фаршированные овощами

Зачистить белокочанную капусту, вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую воду и варить 15–20 минут. Сваренную до полуготовности капусту вынуть из воды и после того, как вода стечет, разобрать на листья, черешки которых слегка отбить тяпкой. На подготовленные листья капусты положить начинку, приготовленную из поджаренных овощей, мелко нарезанных крутых яиц, вареного риса, и завернуть их в виде рулетиков. Голубцы запанировать в муке, разложить в корзине для круп на фольге, смазанной маслом, добавить немного соуса (сметанный с томатом и луком), прикрыть листиком фольги и запечь до готовности капусты. Подать с тем же соусом, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Капуста (кочан) — 1 кг, морковь — 250 г, репа — 100 г, лук репчатый — 125 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., рис — 50 г, масло сливочное — 75 г, соус — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, петрушка (зелень) или укроп, соль.

Голубцы, фаршированные бобовыми и ветчиной

Капусту подготовить так же, как описано в рецепте «Голубцы, фаршированные овощами» (см. выше).

На подготовленные листья капусты разложить фарш по 40–50 г, завернуть его в лист в виде сардельки, уложить рядами в пароварку, залить крепким мясным бульоном со сметаной и тушить, пока капуста не станет мягкой. Подать голубцы в горячем виде по 2 штуки на порцию, политыми томатным (мясным) или соусом сметанным с томатом и луком. Посыпать зеленью петрушки или укропом.

Для приготовления фарша копченую ветчину или свиную копченую грудинку нарезать кубиками (5–6 мм), слегка поджарить с рубленым репчатым луком, добавить сваренную фасоль (на каждые 250 г ветчины 1 кг вареных бобовых) и перемешать; заправить густым молочным соусом с добавлением яичного желтка и рубленой зелени петрушки.

Капуста (кочан) — 1 кг, фасоль — 240 г, ветчина (или грудинка) — 120 г, соус молочный — 0,5 стакана, яйцо (желток) — 1 шт., лук репчатый — 200 г, сало свиное (топленое) — 90 г, бульон — 1,5 стакана или сметана — 180 г, соус томатный (или сметанный) с томатом и луком — 100 г, мука — 1 ст. ложка, петрушка (зелень) рубленая, соль.

Голубцы, фаршированные рисом и айвой

Перебранный и промытый рис отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Свежую айву, очищенную от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками (0,5 см), сварить в воде и откинуть на дуршлаг. Отвар сохранить. Морковь и репчатый лук нарезать так же, как и айву, кубиками и спассеровать. Изюм перебрать, промыть в теплой воде.

Белокочанную капусту подготовить, как описано в рецепте «Голубцы, фаршированные овощами» (см. с. 135).

Подготовленные рис, айву, морковь с луком, изюм и мелко нарезанный укроп смешать, разложить эту смесь по 25–30 г на капустные или виноградные листья и завернуть ее в них, придавая изделиям круглую, слегка приплюснутую форму (биточки). Голубцы уложить в пароварку кирпичиками, поливая каждый ряд маслом. После этого залить голубцы отваром из-под айвы, закрыть пароварку крышкой и припускать их при слабом кипении в течение примерно 30 минут. Айву для этого блюда можно заменить грушами, свежими или сушеными яблоками.

Готовые голубцы (5–6 шт. на порцию) положить на блюдо или тарелку и залить взбитой простоквашей. Сахарную пудру, смешанную с порошком корицы, подать отдельно на розетке.

Капуста (кочан) — 1 кг, рис — 300 г, лук — 120 г, морковь — 120 г, изюм — 100 г, айва — 200 г, укроп — 60 г, масло топленое (или подсолнечное) — 180 г, простокваша — 1 л, сахарная пудра — 60 г, корица — 20 г.

Голубцы, фаршированные свининой

Мякоть свинины пропустить через мясорубку, посолить, добавить перец, мелко нарубленные и пассерованные морковь, петрушку и репчатый лук, все хорошо перемешать. Разделать этот фарш в форме мясных сарделек и завернуть в ошпаренные листья свежей белокочанной капусты. Вместо листьев свежей капусты можно использовать также листья квашеной (кочанной) капусты.

Сформованные голубцы уложить в пароварку, залить бульоном, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении в течение 30–40 минут. По окончании тушения залить голубцы соусом (сметанный с томатом и луком) и кипятить в течение 5–7 минут.

Подать, полив соусом и посыпав зеленью, с рассыпчатой рисовой, пшеничной или ячневой кашей.

Капуста (кочан) — 1 кг, свинина — 450 г, морковь — 120 г, лук — 120 г, петрушка (корень) — 60 г, бульон — 1,5 стакана, сало свиное — 90 г, соус — 0,6л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Голубцы, фаршированные творогом

Рассыпчатую рисовую кашу охладить до 40–45 °С и смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, предварительно заправленным солью и перцем.

Фарш (по 60 г) завернуть в капустные листья, подготовленные, как для голубцов, фаршированных овощами (см. с. 135).

Голубцы припустить на масле, растопленном в пароварке, залить сметаной с несколькими ложками воды, закрыть крышку и тушить до готовности.

При подаче полить голубцы сметаной, в которой они тушились, посыпать укропом или зеленью петрушки.

Капуста (кочан) — 1 кг, творог — 600 г, рис — 180 г, яйца — 3 шт., масло сливочное — 120 г, сметана — 1 стакан, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Капуста по-грасски

Капусту зачистить, удалить кочерыжку и положить на 5–10 минут в кипяток. Затем вынуть, обсушить, разобрать на листья и черешки, отбить тяпкой. Фарш, мелко нарезанные шпик, печенку, салат, лук, горошек смешать, добавить желтки, соль, перец, мускатный орех, чеснок, зелень петрушки и сельдерея и снова размешать. На подготовленный лист капусты положить начинку, разровнять, накрыть следующим листом, опять положить начинку и т. д. Дно пароварки выложить тонкими ломтиками сала-шпик, положить капусту с фаршем, морковь, репу, букетик из чабера, петрушки, сельдерея и лаврового листа, влить бульон, закрыть крышку, готовить приблизительно 90 минут. Подать с соусом.

Для приготовления соуса «Аврора» в кастрюлю с помидорами, очищенными от кожицы и нарезанными дольками, влить воду и варить их на слабом огне до размягчения. Затем протереть через сито, смешать получившееся пюре с соусом бешамель, прокипятить на слабом огне минут 5 и влить сливки (или сметану).

Капуста белокочанная — 1,2–1,5 кг, рис —2,5 ст. ложки, фарш (свиной или говяжий) — 60 г, сало-шпик — 90 г, печенка свиная — 300 г, горошек зеленый — 200 г, салат — 100 г, лук репчатый (измельченный) — 0,25 стакана, яйца (желтки) — 2 шт., соль — 1 ч. ложка, перец душистый молотый — 0,25 ч. ложки, чеснок — 1 долька, петрушка (зелень) измельченная — 1 ст. ложка, сельдерей (зелень) измельченная — 1 ст. ложка, морковь — 6 шт., репа — 6 шт., чабер, сельдерей, петрушка — 1 пучок, лист лавровый, орех мускатный.

Для соуса «Аврора» (на 2,5 стакана): помидоры — 3 шт., соус бешамель — 3 стакана, сливки 20 %-ные (или сметана) — 3 ст. ложки.

Капуста по-вандеенски

Кочан капусты зачистить, сварить в пароварке в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. После этого пропустить ее через мясорубку; полученное пюре залить сильно разогретым сливочным маслом и уксусом. Пюре заправить солью и черным перцем. Подать к столу как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареной колбасе.

Капуста (кочан) — 1 кг, масло сливочное — 150 г, уксус — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Капуста по-польски

Капусту нарезать крупными кубиками, залить кипятком и варить в пароварке под крышкой некоторое время. Сало нарезать кубиками, пожарить, смешать с подрумяненной до золотистого цвета мукой, развести отваром капусты и прокипятить. Затем смешать с капустой, посолить, поперчить, добавить еще ложку сахара и немного уксуса. Подать к мясу, картофелю, вареному гороху.

Капуста свежая — 1 кг, сало (или грудинка копченая) — 60 г, мука — 1 ст. ложка, перец черный молотый, сахар, уксус, соль.

Капуста по-охотничьи

В пароварку положить слоями вареный картофель, крупно нарезанную капусту и слегка обжаренные грибы. Приготовить густой соус. Для этого шпик мелко нарезать, вытопить, затем насыпать на сковороду муку и слегка обжарить ее в вытопившемся жире, постепенно, при непрерывном помешивании, добавить горячий бульон, пока не получится густой соус. Овощи и грибы посолить, поперчить, залить полученным соусом, закрыть крышкой и тушить до готовности. Грибы можно использовать как сушеные, так и свежие.

Подавать блюдо, посыпав его рубленой зеленью укропа или петрушки.

Капуста — 500 г, картофель — 5–7 шт., грибы свежие — 250 г, шпик — 50 г, мука — 1,5 ст. ложки, бульон, перец черный молотый, соль.

Капуста с орехами по-грузински

С кочана капусты удалить загрязненные и загнившие листья, вырезать кочерыжку, разделить на две части и поставить варить в пароварку с небольшим количеством воды (1 стакан). Через 20–30 минут готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару. Когда капуста остынет, отжать рукой, положить на чистую деревянную доску и порубить. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, красный перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать хмели-сунели, все развести винным уксусом, добавить подготовленную капусту, перемешать и переложить на тарелку.

Капуста белокочанная — 500 г, орехи грецкие очищенные — 100 г, чеснок — 1 долька, кинза (зелень) — 2 веточки, хмели-сунели —1 ч. ложка, уксус винный, перец красный молотый, соль.

Капуста по-фламандски

Из кочана вырезать кочерыжку, опустить его в кипящую подсоленную воду и варить 10–15 минут, затем обдать холодной водой и разобрать на листья. Мясо пропустить через мясорубку, смешать, приправить перцем, солью, мускатным орехом. Лук измельчить, спассеровать, добавить сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный помидор, зеленый горошек и нарезанную соломкой грудинку. Полученную смесь тщательно смешать с размолотым мясом. На салфетке разложить самые крупные листья так, чтобы верх одного перекрывал верх другого, черешками вниз (образуется раскрытый кочан). На каждый лист положить фарш, сверху — следующие по порядку отделения листья, в них — фарш, и так до самых мелких листочков. Затем при помощи салфетки кочан собрать, концы салфетки туго стянуть и перевязать ниткой. Нафаршированную капусту опустить в пароварку, придавить тарелкой, залить бульоном и мясным соком, закрыть крышкой и тушить до готовности приблизительно 1,5–2 часа. Когда капуста будет готова, вынуть ее из салфетки, выложить на блюдо и нарезать. Подать горячей.

Капуста белокочанная — 1,2 кг, свинина — 450 г, говядина — 450 г, рис — 2,5 ст. ложки, горошек зеленый — 120 г, грудинка свиная копченая — 120 г, лук репчатый — 2 шт., помидор — 1 шт., бульон — 1 стакан, сок мясной — 0,5 стакана, перец черный молотый, орех мускатный, соль.

Капуста с тмином

Свежую капусту нарезать широкими полосками и отварить в пароварке в подсоленной воде с тмином. Когда капуста почти сварится, воду отцедить, а капусту заправить мукой, поджаренной с мелко нарезанным луком, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Подать горячей на гарнир или холодной как закуску.

Капуста (небольшой кочан) — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., мука — 2 ст. ложки, жир — 40 г, тмин, петрушка (зелень), соль.

Капуста, тушенная с рисом

Капусту нашинковать, положить в пароварку с растопленным маслом. Лук нарезать кольцами, слегка припустить на сливочном масле, соединить с капустой, перемешать, влить немного воды или бульона, тушить до мягкости. Затем добавить к капусте перебранный промытый сырой рис, красный молотый перец и продолжать тушить на слабом огне, пока рис не станет мягким. Можно добавить помидоры или немного лимонного сока.

Подать капусту со сметаной или томатным соусом.

Капуста — 1 кг, масло — 150 г, лук репчатый — 2 шт., рис — 0,75 стакана, помидоры — 3–4 шт., перец красный молотый, соль.

Капуста фаршированная

Кочан капусты (не плотный) очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится до полуготовности, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла.

Для приготовления фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль и вымешать.

Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, а потом сверху снова покрыть листьями, придав форму кочана. Приготовленный кочан разместить в пароварке, полить маслом, подлить бульона или воды и довести до готовности.

Перед окончанием приготовления полить капусту сметаной, закрыть крышкой и готовить еще 10 минут. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста. В этом случае в фарш надо добавить 2–3 сырых яйца.

Капуста (кочан) — 1 кг, мясо — 500 г, хлеб белый — 125 г, молоко — 1,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, сметана — 100 г, перец черный молотый, соль.

Капуста, фаршированная мясом и рисом

Кочан капусты освободить от верхних листьев, промыть, острым ножом осторожно вырезать содержимое, оставив слой верхних листьев толщиной 1 см, наполнить кочан фаршем из мяса, пропущенного через мясорубку, риса и пассерованного лука, заправленного солью и перцем. Фаршированный кочан разместить в пароварке и довести до готовности.

Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

Капуста (кочан) — 1 кг, рис (отваренный) — 0,5 стакана, мясо отваренное — 400 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, петрушка (зелень) или укроп, перец черный молотый, соль.

Капустно-творожный пудинг

Белокочанную капусту помыть, мелко нарезать, а затем припустить до полуготовности и охладить. В творог положить сырые яйца, сахар, капусту, соль, все хорошо перемешать. Массу выложить в чашу для круп, выстеленную фольгой, смазанной маслом, смазать яйцом, прикрыть фольгой, поместить чашу в пароварку, готовить 15–20 минут. При подаче полить сливочным маслом или сметаной.

Капуста — 300 г, творог жирный — 200 г, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 150 г, яйца — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, соль.

Капустняк запорожский

Отварить свинину в пароварке, вынуть мясо, бульон сохранить. Одновременно отжатую квашеную капусту припустить до полуготовности в перфорированной чаше. Нарезанные соломкой коренья петрушки, пастернака, сельдерея, моркови и одну луковицу слегка обжарить на масле. Свиное сало пропустить через мясорубку, растереть в ступке вместе с нарезанной второй луковицей, зеленью петрушки и промытым пшеном. В процеженный бульон (1,5 л) положить нарезанный кубиками картофель и варить 10–15 минут. Добавить тушеную капусту, растертые с пшеном и зеленью сало, лавровый лист, перец, обжаренные коренья и варить до готовности. Подавая на стол, в тарелку положить куски свинины, сметану и посыпать зеленью петрушки.

Свинина — 400 г, капуста квашеная — 600 г, картофель — 400 г, пшено — 60 г, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., пастернак (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., масло сливочное — 40 г, сало — 50 г, лист лавровый, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Каша капустная по-эстонски

Капусту нашинковать, засыпать крупой, влить немного воды и тушить в пароварке с закрытой крышкой до полуготовности крупы. Затем влить молоко, положить сало, посолить и тушить, пока все продукты не разварятся. Готовую кашу перемешать.

Капуста белокочанная — 1,5 кг, крупа ячневая — 4,5 ст. ложки, молоко — 3 стакана, сало свиное — 150 г, соль.

Квашеная капуста по-рейнски

Квашеную капусту и лук мелко нарезать и припустить со свиным жиром в пароварке. Прибавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки и нарезанное кусочками сало. Влить вино и воду. Закрыть крышку. Варить блюдо до готовности капусты.

Капуста квашеная — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., жир свиной — 2 ст. ложки, яблоки — 2 шт., сало — 250 г, вино — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана.

Квашеная капуста с рисом, запеченная

Мелко нашинковать или изрубить квашеную капусту. Положить в пароварку и припустить до мягкости, прибавив растительное масло (0,5 стакана) и капустный рассол, периодически доливать понемногу воды.

Спассеровать мелко нарезанный репчатый лук с 0,5 стакана растительного масла. Прибавить рис и слегка обжарить. Снять с огня, всыпать красный сладкий и черный перец или чабер по вкусу и переложить к капусте. Влить воду и варить при слабом кипении 8–10 минут. Затем закрыть крышкой и довести до готовности.

Капуста квашеная (кочан среднего размера) — 1 шт., масло растительное — 1 стакан, рассол капустный — 0,5 стакана, лук репчатый — 1 шт., рис — 0,75 стакана, вода — 3 стакана, перец красный сладкий молотый — 1 ч. ложка, перец черный молотый (или чабер) — 1 ч. ложка.

Котлеты из капусты

Капусту очистить, мелко нарубить, опустить в пароварку, залить молоком, прикрыть крышкой, тушить до готовности, затем постепенно, при непрерывном помешивании, всыпать в капусту манную крупу, следя за тем, чтобы не было комочков, и довести до готовности под крышкой. Затем снять с огня, посолить, охладить, добавить сливочное масло, яичные желтки, перемешать, сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, запанировать в сухарях, разложить в чаше для круп или на решетке, довести до готовности.

Подать котлеты со сметаной.

Капуста белокочанная — 1 кг, крупа манная — 100 г, молоко — 2 стакана, яйца — 3 шт., сухари молотые — 1 стакан, масло сливочное — 100 г.

Котлеты из белокочанной капусты по-болгарски

Нашинковать соломкой небольшой кочан свежей капусты и отварить в подсоленной воде в пароварке. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, охладить и тщательно отжать. Спассеровать муку с жиром и развести небольшим количеством молока или воды. Смешать приготовленный густой соус с капустой, черным перцем или тмином, мелко нарезанной зеленью петрушки и солью по вкусу. Вымешать массу и разделать в виде котлет. Смочить их в яйце, запанировать в молотых сухарях, разместить «кирпичиками» в чаше для круп, хорошо смазанной маслом и довести до готовности. Подать с салатом из сладкого перца, тертой моркови и пр.

Капуста (кочан) — 1 кг, мука — 2 ст. ложки, петрушка (зелень), мелко нарезанная, жир — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., молоко (или вода), сухари молотые — 50 г, масло растительное для жаренья, перец черный молотый (или тмин) — 1 ч. ложка, соль.

Рулет из капусты

Нарезать мелко капусту, положить в пароварку, добавить молоко, масло и тушить. Через некоторое время всыпать тонкой струйкой манную крупу и очень тщательно размешать. Закрыть кастрюлю крышкой и довести до готовности, приблизительно 5–7 минут, после этого добавить сырое яйцо. Поджарить на масле мясо и мелко нарезанный лук, пропустить через мясорубку. Готовы два фарша — капустный и мясной.

Полотенце намочить, отжать, положить на него тонким слоем капустный фарш («капустное тесто»), а затем мясной, края «теста» соединить. Получившийся рулет аккуратно переложить в корзину, смазанную маслом. Рулет смазать сметаной, добавив в нее немного муки, и довести до готовности. На стол подать также со сметаной.

Капуста (средний кочан) — 1 шт., мясо — 300 г, масло растительное — 20–30 г, молоко — 0,75 стакана, яйцо — 1 шт., крупа манная — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., петрушка (зелень) и укроп — 30 г, мука — 0,5 стакана, сметана — 100 г, соль.

Вареники с капустой

Стушить свежую капусту, добавить по вкусу сахар, соль, перец и растительное масло, заправить пассерованным с томатом-пюре и сахаром луком. Замесить пресное тесто. Для этого в просеянную муку влить горячую воду, после тщательного перемешивания добавить еще воды комнатной температуры, соль и яйцо. Снова тесто тщательно перемешать и оставить для созревания на 30 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Разложить на тесто фарш в виде шариков, сверху покрыть еще одним слоем теста и вырезать вареники.

В перфорированную корзину, смазанную маслом, поместить вареники так, чтобы они не касались друг друга, и варить на пару 10–15 минут на небольшом огне. Подать с луком, жаренным на растительном масле или пассерованным с томатом-пюре, и сахаром.

Фарш можно приготовить и из квашеной капусты. Для этого ее надо промыть холодной водой, отжать от лишней жидкости и поджарить на растительном масле. Добавить по вкусу сахар, молотый черный перец и обжаренный измельченный лук.

Для теста: мука — 2 стакана, вода — 150 г, яйцо — 1 шт., соль.

Для фарша: капуста (кочан) — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, лук репчатый — 2–3 шт., масло растительное — 100 г, уксус, перец черный молотый, соль.

Брюссельская капуста с каштанами

В подсоленной воде в пароварке сварить каштаны, предварительно надрезанные острым ножом. Воду слить, сваренные каштаны очистить от кожуры, залить молоком и поставить варить. Отдельно в паровой корзине для круп в подсоленной воде слегка отварить брюссельскую капусту, откинуть ее на дуршлаг, дать воде стечь и прибавить к каштанам. Полученную массу хорошо перемешать и сбрызнуть сильно разогретым маслом.

Каштаны — 500 г, молоко — 1 стакан, капуста — 700 г, масло сливочное — 4–5 ст. ложек, соль.

Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле

10 минут. В пароварке, не накрывая крышкой, приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить. Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и полстакана отвара. Полученный соус проварить в течение одной — двух минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить. При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом. Закрыть крышку на несколько минут, выключить, дать настояться.

Капуста — 500 г, сельдерей (стебли) — 50 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана, соль.

Брюссельская капуста с яйцами

В подсоленной воде сварить брюссельскую капусту, откинуть ее на дуршлаг, дать воде стечь и протереть через сито. Полученное пюре соединить с 50 г тертого сыра и выложить в чашу для круп, устеленную смазанной маслом фольгой.

Изрубить 3 сваренных вкрутую яйца и прибавить их к соусу бешамель, приготовленному из муки, спассерованной с маслом и разведенной молоком. Соус посолить и залить им капустное пюре.

Подготовленное пюре снова посыпать 50 г тертого сыра и небольшим количеством измельченного в порошок мускатного ореха, разместить чашу в пароварке, довести до готовности.

Капуста — 500 г, сыр тертый — 100 г, яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., орех мускатный тертый.

Для соуса: мука — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль.

Брюссельская капуста тушеная

Мелко нарезанный лук припустить на растительном масле, разогретом в пароварке, положить сверху ряд хорошо промытых кочанчиков капусты, влить немного бульона. По вкусу добавить соль и немного натертой лимонной цедры. Сверху положить кусочки сливочного масла и тушить. Во время тушения посуду периодически встряхивать. Готовую капусту посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста приобретет несколько иной вкус, если добавить 2–3 столовые ложки сливок.

Капуста — 1 кг, масло растительное — 80 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 40 г, петрушка (зелень), цедра лимона, соль.

Кольраби в молочном соусе

Очищенную кольраби нарезать дольками. Припустить в небольшом количестве сливочного масла и молока в пароварке. По готовности заправить молочным соусом. Использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Для приготовления молочного соуса муку подсушить, растереть с маслом, развести в небольшом количестве горячего молока, добавить остальное молоко, проварить и процедить. Молочный соус можно приготовить жидкий или густой. Для приготовления густого соуса количество муки удваивается. *Кольраби — 500 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, соус молочный — 0,5 стакана.*

Для молочного соуса: молоко — 2 стакана, мука — 30 г, масло сливочное — 30 г, соль.

Кольраби фаршированная

Кольраби очистить, отварить в воде или на пару до готовности, сердцевину выбрать, а отверстие заполнить фаршем. Нафаршированные клубни кольраби положить в пароварку (донышки клубней чуть срезать для устойчивости), добавить немного воды или бульона, закрыть крышкой и довести до готовности. Для фарша очистить сардельки, нарубить их, добавить яйцо, томат-пюре, мелко нарубленную сердцевину кольраби, посолить, перемешать. Подать блюдо, посыпав зеленью укропа или петрушки.

Кольраби — 5–6 шт., сардельки — 200 г, яйцо, сваренное вкрутую — 1 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка, жир, петрушка (зелень) или укроп, соль.

Краснокочанная капуста с яблоками

Капусту нашинковать соломкой, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В пароварке растопить масло, обжарить в нем репчатый лук, сюда же опустить капусту и нашинковать яблоки, сбрызнуть все соком лимона, посолить, посластить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.

Капуста — 700 г, яблоки кислые (лучше антоновские) — 4–5 шт., сахар — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1–2 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, лимон — 1 шт., перец черный молотый, соль.

Краснокочанная капуста с ряженкой

В пароварке разогреть масло и пряности, положить туда капусту, размешать и тушить около 5 минут. Добавить ряженку. Затем тушить, помешивая, пока жидкость не испарится.

Капуста нарезанная — 600 г, масло топленое — 3 ст. ложки, тмин —2 ч. ложки, ряженка — 0,5 стакана, перец красный молотый — 0,5 ч. ложки, соль — 1 ч. ложка.

Цветная капуста отварная с соусом

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана, положить на 30 минут в холодную подсоленную воду для удаления возможных гусениц. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в пароварку, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. Варка цветной капусты в зависимости от величины кочана продолжается от 15 до 30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Приготовление соуса. Муку обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Добавить горячий отвар. Положить по вкусу соль и перец. Довести до кипения и варить на слабом огне, помешивая, 5–10 минут. Яичные желтки растереть, тоненькой струйкой влить в них 1 половник соуса, непрерывно размешивая, чтобы желтки не свернулись. Вылить желтки в соус. Размешать, подогреть, не давая закипеть. Соус к отварной капусте подать в соуснике.

Капуста цветная — 500 г, масло сливочное — 80 г, мука — 1 ст. ложка, отвар капустный — 0,5 л, яйца (желтки) — 2 шт., перец черный молотый, соль.

Цветная капуста с польским соусом

Отварить цветную капусту в пароварке, вынуть из отвара, положить на тарелки и полить польским соусом.

Приготовить соус: сливочное масло растопить в посуде, добавить сваренные вкрутую яйца, мелко рубленную зелень укропа, петрушки и лимонный сок.

Капуста цветная (кочан) — 2 шт., яйца, сваренные вкрутую — 4 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, петрушка (зелень), укроп, кислота лимонная (или сок), соль.

Цветная капуста со сливочным маслом

Капусту очистить от листьев, опустить в подсоленную воду (1 столовая ложка на 1 л воды) и выдержать 25–30 минут. Затем ополоснуть капусту и опустить в кипящую соленую воду в пароварку, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, после чего переложить капусту на тарелку. Украсить блюдо нарезанным дольками яйцом, полить горячим маслом, в которое добавлены сухари.

Подать горячим.

Капуста цветная — 500 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, сухари — 1–2 ст. ложки, яйцо, сваренное вкрутую — 1 шт., соль.

Блюда из кабачков

Кабачки в сметане

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить, через 30 минут припустить на сливочном масле с обеих сторон в открытой пароварке, залить сметаной, закрыть крышкой, дать прокипеть несколько минут.

Подать в горячем виде.

Кабачки (небольшие) — 3–4 шт., масло сливочное — 150 г, сметана — 0,5 стакана, соль.

Кабачки вареные с молоком

Кабачки очистить, нарезать кубиками и отварить в слегка подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и положить в чашу для круп. Взбить яйца с мелко нарезанной зеленью укропа, поджарить с жиром, мелко нарезать и выложить на кабачки. Влить молоко и варить при слабом кипении под крышкой 5–6 минут.

Перед подачей заправить черным перцем.

Кабачки — 750 г, яйца — 4–5 шт., укроп — 0,5 пучка, жир — 4 ст. ложки, молоко —1,5 стакана.

Кабачки в соусе со сливками

Молодые кабачки очистить, разрезать на части и отварить в соленой воде в пароварке, воду слить, положить масло, прогреть кабачки на масле. При подаче полить соусом.

Для приготовления соуса желтки смешать со сливками и проварить, помешивая и не давая массе закипеть, заправить соус по вкусу.

Кабачки — 500 г, масло сливочное — 20 г, сливки — 100 г, яйца (желтки) — 4 шт., соль.

Кабачки запеченные

Первый вариант

Очистить кабачки, промыть, измельчить на крупной терке и припустить в пароварке до мягкости, прибавив сливочное или растительное масло. Посолить по вкусу, снять с огня и охладить. Добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, брынзу (или сыр), яйца и молоко. Массу размешать, при необходимости посолить и выложить в паровую корзину, предварительно промазав ее маслом. Залить 2–3 ложками масла и готовить под крышкой.

Кабачки — 1 кг, масло сливочное (или растительное) — 3 ст. ложки, укроп — 0,5 пучка, петрушка (зелень) — 0,5 пучка, брынза (или сыр) — 0,5 стакана, яйца — 3 шт., молоко — 2 стакана, масло — 2–3 ст. ложки, соль.

Второй вариант

Очистить кабачки и нарезать кружочками. Мелко нарезать зеленый или репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и сладкий перец. Смешать с кабачками, посолить по вкусу, залить растительным маслом и уложить в пароварку. Сверху уложить помидоры, нарезанные кружочками. Закрыть крышкой и довести до полуготовности, затем вынуть и залить яйцами, взбитыми с мукой, уксусом и водой. Затем снова закрыть крышку.

Кабачки — 1 кг, лук зеленый (перья) — 5–6 шт. или лук репчатый — 2 шт., чеснок — 4–5 долек, петрушка (зелень) — 1 пучок, укроп — 1 пучок, перец сладкий стручковый — 2–3 шт., масло растительное — 0,5 стакана, яйца — 4 шт., мука — 1 ст. ложка (без верха), уксус — 2 ст. ложки, вода — 2–3 ст. ложки, соль.

Кабачки, запеченные под молочным соусом

Обработанные кабачки нарезать кружками толщиной 1,5–2 см, посолить, обвалять в муке и жарить на масле.

Жареные кабачки разложить на противне или в другой мелкой посуде отдельными порциями, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

При подаче положить на блюдо или тарелку, полить маслом.

Кабачки — 500 г, масло сливочное — 30 г, соус молочный — 150 г, сыр тертый — 20 г, мука — 20 г, соль.

Кабачки, запеченные с сыром

Кабачки нарезать кружками, посолить, обвалять в муке, припустить на растопленном в пароварке масле, затем залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, закрыть крышку, довести до готовности.

Для приготовления соуса нужно подсушить муку на сковороде, насыпав ее тонким слоем, непрерывно перемешивая, добавить сливочное масло, прогреть, затем влить сметану, все перемешать, довести до кипения.

Подать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанным укропом.

Кабачки — 500 г, мука — 1 ст. ложка, сыр тертый — 2 ст. ложки, масло для жаренья, соль.

Для соуса: мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана —0,5 стакана.

Кабачки запеченные фаршированные

Кабачки очистить, вырезать из них мякоть с семенами и нарезать кружочками толщиной 3–4 см. Рубленую свинину перемешать с отварным рассыпчатым рисом, посолить, поперчить, добавить базилик и шалфей. Получившимся фаршем наполнить кружки кабачков таким образом, чтобы фарш немного приподнимался над краями. Хорошо смазать сливочным маслом дно пароварки и плотно уложить в нее фаршированные кабачки. Приготовить соус из муки, сливочного масла, томатной пасты и сметаны, развести его мясным бульоном или молоком и добавить по вкусу приправу. Этим соусом залить кабачки. Накрыть крышкой и готовить приблизительно 30–40 минут.

Приготовление приправы: 4 части красного перца, 2 части белого перца, 1 часть душистого перца горошком.

Кабачки (от 1 до 1,5 кг) — 3 шт., свинина рубленая — 300 г, рис — 0,5 стакана, паста томатная — 2 ст. ложки, сметана — 3 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, перец черный молотый, базилик — щепотка, шалфей — щепотка, бульон (или молоко), приправа, соль.

Для приправы: перец красный молотый — 4 части, перец белый — 2 части, перец душистый горошком — 1 часть.

Кабачки по-русски

Очищенные кабачки разрезать вдоль на две равные половинки и удалить ложечкой часть мякоти с семенами. Подготовленные «лодочки» положить в кипяток на 10–15 минут. Вынутую из кабачков мякоть изрубить и смешать с мелко нарезанными вареными грибами и зеленью петрушки. Спассеровать мелко нарезанный репчатый лук на масле (2 ложки), а затем прибавить мякоть кабачков и грибы, помешивая, обжарить. Заправить черным перцем и солью по вкусу. Подготовленные кабачки наполнить этим фаршем и уложить в пароварку. Влить бульон, но в таком количестве, чтобы он не дошел до фарша. Тушить кабачки до готовности под крышкой, при необходимости добавляя небольшое количество бульона. Затем заправить сметаной.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать в горячем виде.

Кабачки — 1 кг, масло — 150 г, грибы свежие — 150 г, сметана — 200 г, лук репчатый — 50 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Кабачки с картофелем в томатном соусе

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить и оставить так на 30 минут. Затем обвалять их в муке и припустить на разогретом в пароварке подсолнечном масле с обеих сторон. Когда поджарятся, добавить слегка поджаренный картофель и лук. Залить томатным соусом (можно отваренными и протертыми помидорами), прокипятить в течение 15 минут под крышкой. Можно добавить немного сахара. Подают блюдо как горячим, так и охлажденным.

Кабачки — 5–6 шт., масло подсолнечное — 200 г, мука — 100 г, лук репчатый — 1 шт., помидоры — 10 шт., картофель — 5–6 шт., сахар — 1 ст. ложка, соль.

Кабачки с кислым молоком

Очистить кабачки и нарезать кружочками толщиной примерно 1 см. Положить их в кипящую подсоленную воду в пароварку, предварительно добавив несколько веточек укропа. Доведя кабачки до готовности, вынуть их шумовкой и разложить по тарелкам.

Взбить кислое молоко с растертым чесноком. Полить каждую порцию кабачков кислым молоком и сливочным или растительным маслом, разогретым с небольшим количеством молотого сладкого красного перца.

Вместо чеснока в кислое молоко можно положить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Блюдо можно подать горячим или холодным.

Кабачки — 750 г, молоко кислое — 0,5 л, укроп — 3–4 веточки, чеснок — 4–5 долек, масло сливочное (или растительное) — 1–2 ст. ложки, перец сладкий красный молотый, укроп, петрушка (зелень), соль.

Кабачки, тушенные с котлетным фаршем

Белые молодые кабачки нарезать кружочками, слегка посыпать мукой или сухарями и припустить на растопленном масле в пароварке с обеих сторон. Затем слегка посыпать сухарями, положить слой мясного котлетного фарша, залить растопленным маслом и сметаной (можно чередовать слои дополнительно). Тушить под крышкой до готовности.

Кабачки — 5–6 шт., масло сливочное — 200 г, фарш котлетный — 800 г, сметана — 1 стакан, мука (или сухари молотые) — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Кабачки, фаршированные брынзой, запеченные

Очистить кабачки и разрезать по длине (если они слишком длинные, то разрезать их сперва поперек). Сварить до мягкости, охладить и затем удалить выемкой мякоть с семенами. Мякоть мелко порубить и смешать с тертой брынзой, яйцами, солью, черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Затем наполнить кабачки подготовленным фаршем. Уложить их в чашу для круп, смазанную маслом, сбрызнуть жиром, влить немного воды и, закрыв крышкой, довести до готовности.

Подать с укропным соусом или кислым молоком. *Кабачки — 1 кг, брынза тертая — 1 стакан, яйца — 2–3 шт., перец черный молотый, петрушка (зелень), жир, масло, соль.*

Кабачки, фаршированные грибами

Кабачки очистить от кожицы, нарезать толстыми кружками, удалить из них семена и часть мякоти, придав вид чашечек. Отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, наполнить кабачки грибным фаршем, запанировать в муке и довести до готовности без крышки на растопленном в пароварке масле. Подавать, посыпав укропом.

Для приготовления фарша грибы нарезать ломтиками, поджарить, добавить поджаренный лук, сметану и проварить.

Кабачки — 4 шт., мука — 4 ст. ложки, грибы белые свежие — 150 г, лук репчатый — 2 шт., масло сливочное — 50 г, сметана — 0,5 стакана, укроп, соль.

Кабачки, фаршированные мясом

Свежие кабачки размером не более 8 см в диаметре очистить от кожицы, разрезать поперек на куски длиной 4–5 см, выбрать из них ложкой часть мякоти так, чтобы они стали похожи на стаканчики. У молодых кабачков, не разрезая на куски, срезать концы и металлической выемкой вынуть во всю их длину мякоть с семенами так, чтобы получились цилиндры. Подготовленные кабачки перед фаршированием отварить в подсоленной воде до полуготовности, а затем наполнить их фаршем.

Для приготовления фарша сырую говядину или баранину пропустить через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, добавить отваренный в воде рассыпчатый рис, соль, перец и все хорошо перемешать.

Уложить фаршированные кабачки в смазанную маслом чашу для круп, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, закрыть листиком фольги и запечь до готовности. Затем кабачки залить сметанным соусом или сметаной и прокипятить, настоять.

При подаче посыпать зеленью.

Кабачки — 650 г, мясо — 500 г, рис — 125 г, лук — 100 г, масло сливочное — 25 г, соус — 0,5 кг или сметана — 150 г, сыр тертый — 25 г, сухари молотые — 15 г, перец черный молотый, петрушка (зелень), укроп, соль.

Кабачки, фаршированные овощами и рисом, запеченные

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать поперек на куски длиной 4–5 см, удалить ложечкой часть мякоти с семенами. Отварить кабачки в подсоленной воде до полуготовности, затем наполнить их подготовленным фаршем. Выложить в пароварку на растопленное масло, полить частью сметанного соуса с томатом и луком, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, закрыть крышку и варить на небольшом огне.

Подать кабачки на тарелке, полить оставшимся соусом и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления фарша морковь и лук нарезать соломкой или кубиками, спассеровать с маслом, добавить помидоры и продолжать пассерование. Сварить рис в подсоленной воде так, чтобы он был рассыпчатым, смешать с поджаренными овощами, солью и перцем. В фарш вместо помидоров можно положить половину вареного рубленого яйца или сырое яйцо.

Кабачки — 1 кг, рис — 100 г, морковь — 200 г, лук репчатый — 125 г, помидоры (или яйцо вареное) — 200 г, масло сливочное — 80 г, сыр тертый — 25 г, соус — 300 г, перец черный молотый, соль.

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек, вынуть часть мякоти с семенами, отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, дать стечь воде и наполнить фаршем. Для его приготовления морковь мелко натереть на крупной терке и припустить с маслом. Творог протереть, соединить со слегка проваренным рисом и морковью. Заправить сырым яйцом и сахаром. Подготовленные кабачки выложить в пароварку на растопленное масло, полить молочным соусом, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и варить на небольшом огне.

Кабачки — 4–5 шт., творог — 200 г, морковь — 2–3 шт., рис — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло — 50 г, соус молочный — 1 стакан, сыр тертый — 1 ст. ложка, соль, сахар.

Суфле из кабачков

Очистить от кожицы кабачки, нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем отцедить, размять их вилкой и полученное пюре слегка припустить с 4–5 ложками масла. Снять с огня, охладить, потом влить три четвертых стакана молока, прибавить тертый сыр, молотые сухари, мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец и яйца. Массу размешать и положить в чашу для круп, смазанную маслом. Полить 2–3 ложками разогретого масла и варить под крышкой до готовности.

Суфле подавать горячим.

Кабачки — 1 кг, масло сливочное — 8 ст. ложек, молоко — 0,75 стакана, сыр тертый — 1 стакан, сухари молотые — 0,5 стакана, петрушка (зелень) — 0,5 пучка, яйца — 3–4 шт., перец черный молотый — 0,5 ч. ложки, соль.

Яхния из кабачков по-сербски

Кабачки очистить, нарезать, припустить на масле в пароварке и вынуть. В том же масле спассеровать мелко нарезанный лук, смешать его с кабачками, рубленым чесноком, влить воду, закрыть крышку и тушить до готовности. Затем добавить измельченную зелень, муку, разведенную уксусом, соль и варить на слабом огне до выпаривания жидкости.

Кабачки —1,2 кг, лук репчатый — 4 шт., чеснок — 6 долек, масло оливковое — 0,5 стакана, мука — 2 ст. ложки, уксус — 2 ст. ложки, петрушка (зелень) — 60 г, соль.

Блюда из баклажанов

Баклажаны в масле

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, припустить в масле, разогретом в пароварке, заправить солью и перцем. Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Баклажаны — 500 г, масло сливочное — 40 г, перец черный молотый, соль.

Баклажаны в сметанном соусе

Очищенные баклажаны нарезать кубиками, поджарить на масле, растопленном в пароварке, заправить томатным соусом. Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Баклажаны — 500 г, масло сливочное — 30 г, соус томатный — 100 г, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Баклажаны в соусе со сливками

Баклажаны очистить, нарезать кубиками размером в 1 см и тушить в масле, растопленном в пароварке, до готовности, затем посолить по вкусу и залить белым мясным соусом со сливками. Кипятить 10 минут. Подать в горячем виде.

Баклажаны — 1 кг, масло сливочное — 50 г, соус белый мясной — 150 г, сливки — 150 г, соль.

Баклажаны жареные с помидорами

Снять кожицу с баклажанов и нарезать их кружочками толщиной в 1 см. Посолить, дать полежать 20 минут, чтобы извлечь из них жидкость. Обсушить баклажаны, запанировать их в муке и поджарить на растительным масле в пароварке без крышки. Добавить разрезанные пополам помидоры, посолить их, добавить перец и растертый чеснок. Довести до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Баклажаны — 600 г, помидоры — 300 г, мука — 30 г, масло подсолнечное — 60 г, чеснок — 6 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Баклажаны тушеные с рисом и помидорами

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3–4 см. В подсоленной воде отварить рис до полуготовности, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на масло, разогретое в пароварке, обжарить со всех сторон, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масло, накрыть крышкой и варить приблизительно 20 минут.

Баклажаны — 9 шт., помидоры — 700 г, лук репчатый — 4 шт., рис — 3 ст. ложки, масло сливочное — 100 г, перец черный молотый, соль.

Баклажаны, запеченные с белым сыром

Очищенные баклажаны разрезать вдоль на 2 части и в течение 10 минут припускать на растительном масле в пароварке без крышки. Затем посолить, поперчить, положить нарубленную ветчину, прикрыть очищенными от кожицы помидорами, нарезанными ломтиками, и посыпать белым сыром, перемешанным с чеддером. Сверху положить несколько кусочков сливочного масла, закрыть крышку. Готовить приблизительно 20–30 минут.

Баклажаны — 3–4 шт., масло растительное (оливковое) — 50 г, ветчина — 250 г, помидоры — 500 г, сыр белый (брынза, сулугуни и др.) — 100 г, сыр чеддер — 100 г, перец черный молотый, масло сливочное, соль.

Баклажаны, запеченные с овощами

Нарезанные кружками баклажаны и помидоры потушить с мелко нарезанной луковицей, добавив масло и соль. Затем послойно положить в чашу для круп, смазанную маслом, нарезанный отварной картофель, баклажаны с помидорами, посыпать их тертым сыром и нарубленной петрушкой, накрыть крышкой, готовить приблизительно 15–20 минут.

Баклажаны — 200 г, помидоры — 200 г, картофель вареный — 400 г, масло — 30 г, лук репчатый — 1 шт., сыр тертый — 2–3 ст. ложки, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Баклажаны, запеченные с рубленым мясом

Вымытые обсушенные баклажаны запечь в паровой корзине, затем облить холодной водой, чтобы легче снималась кожица.

Очищенные баклажаны нарезать вдоль полосками, посолить, дать постоять, отжать и обсушить. Каждую полоску обвалять в яйце и муке и припустить в жире в пароварке. Мелко нарезанный лук и нарезанные дольками помидоры потушить с одной столовой ложкой жира в чаше для круп, добавить перец и зелень петрушки.

На припущенные баклажаны положить слой рубленого мяса, лук с помидорами, вновь баклажаны, мясо, лук с помидорами. Сверху должен быть слой баклажанов. Все залить взбитыми яйцами, смешанными с молоком, закрыть крышку и готовить в течение 50–60 минут.

Подать с зеленым салатом или свежими овощами.

Баклажаны (крупные) — 3 шт., свинина — 400 г, говядина — 400 г, яйца — 6 шт., жир (или масло растительное) — 180 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 0,75 стакана, лук репчатый — 1 шт., помидоры — 3 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Баклажаны, запеченные с сыром и яйцами

Очищенные баклажаны нарезать не слишком тонкими ломтиками, посолить и дать постоять около 30 минут, после чего обсушить салфеткой. Обжарить баклажаны в растительном масле без крышки, когда они начнут подрумяниваться, снять с огня и дать с них стечь маслу. На том же растительном масле обжарить чеснок. Когда он подрумянится, снять со сковороды, а в это же масло положить помидоры, очищенные от кожицы, освобожденные от семечек и нарезанные ломтиками, зелень петрушки, посолить, поперчить и все потушить. Затем на томатной пасте разложить вынутые ранее баклажаны, посыпать их половиной тертого сыра, положить остатки томатной пасты и посыпать оставшимся сыром. Закрыть крышку и держать до готовности, чтобы сыр расплавился.

Перед подачей на стол блюдо украсить яичницей-глазуньей. В качестве гарнира можно рекомендовать отваренный рис. *Баклажаны — 5–6 шт., помидоры — 1 кг, чеснок — 2 дольки, петрушка, мелко нарезанная — 1 ст. ложка, сыр тертый — 300 г, масло растительное (оливковое), яйца — 6 шт., перец черный молотый, соль.*

Баклажаны печеные с орехами

Баклажаны испечь без жира в паровой корзине, снять кожицу, мякоть нарезать вдоль на несколько частей, добавить истолченные грецкие орехи, стручковый перец, чеснок, семена кинзы, хмели-сунели, шафран, мелко нарезанные репчатый лук, зелень кинзы, петрушки, сельдерея, укропа, посолить, влить винный уксус, все тщательно перемешать, уложить на тарелку и посыпать мелко нарезанным укропом.

Баклажаны — 500 г, лук репчатый — 1 шт., орехи грецкие очищенные — 0,5 стакана, чеснок — 1–2 дольки, кинза (семена) — 0,5 ч. ложки, хмели-сунели — 0,5 ч. ложки, шафран — 0,5 ч. ложки, кинза (зелень) — 0,25 стакана, сельдерей (зелень) — 0,25 стакана, петрушка (зелень) — 1 ст. ложка, укроп — 1 ст. ложка, уксус винный, перец стручковый, соль.

Баклажаны, запеченные с сыром и мацони

Концом маленького ножа освободить от зерен молодые баклажаны. Затем выложить их в паровую корзину и приготовить до полуготовности. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, мелко нарезать, перемешать с мелко нарезанным сыром, добавить топленое масло. Этим фаршем наполнить подготовленные баклажаны, уложить их в пароварку с разогретым жиром, закрыть крышку. Варить на слабом огне до полной готовности. Готовые баклажаны выложить на блюдо и сверху залить взбитым мацони.

Баклажаны — 500 г, мацони — 500 г, сыр — 200 г, яйца — 2 шт., масло топленое — 150 г.

Баклажаны по-австрийски

Баклажаны разрезать вдоль, мякоть надрезать крест-накрест, уложить разрезом вниз и обжарить на растопленном масле в пароварке. Затем мякоть выскоблить, порубить, смешать с тушеным луком, отварным рисом и бараниной, посолить, поперчить, ввести яйцо и все тщательно перемешать. Заполнить этой смесью половинки баклажанов, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и готовить в пароварке под крышкой.

Баклажаны — 1,2 кг, баранина отварная — 350 г, рис отварной — 100 г, лук репчатый — 2–3 шт., яйцо — 1 шт., сыр тертый — 60 г, масло растительное — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Баклажаны по-арабски

Баклажаны разрезать вдоль, отделить мякоть. Лук измельчить, спассеровать на масле, добавить мелко нарезанный чеснок, морковь, отваренный сельдерей, мякоть баклажанов, все перемешать. Наполнить этим фаршем кожуру баклажанов, разложить их на смазанной маслом чаше для круп, каждый покрыть ломтиком помидора, посыпать измельченной зеленью и прикрыть чашу листиком фольги. Готовить в пароварке минут 20.

Подать холодными.

Баклажаны — 1,2 кг, масло сливочное — 180 г, морковь — 1 шт., сельдерей (корень) — 2 шт., помидоры — 3 шт., лук репчатый — 3 шт., чеснок — 6 долек, петрушка (зелень), соль.

Баклажаны по-стамбульски

Баклажаны разрезать вдоль, надрезать мякоть на 0,5 см от кожуры, погрузить их в холодную, слегка подсоленную воду (чтобы утратили горечь) и припустить на разогретом оливковом масле в пароварке. Коренья припустить в воде до полуготовности и нарезать мелкими кубиками. Перец испечь, очистить от кожицы и семян, измельчить и смешать с кореньями. Лук порубить, спассеровать на масле, добавить коренья и лук, измельченные помидоры, зелень петрушки, растертый чеснок, чабрец, перец, соль, все перемешать. Мякоть из баклажанов вынуть, мелко изрубить, смешать с овощами и этим фаршем наполнить кожуру баклажанов. Затем положить их в смазанную маслом паровую корзину для круп, покрыть кусочками помидора, закрыть листиком фольги и запекать под крышкой приблизительно 20 минут.

Подать в холодном виде.

Баклажаны — 1,5 кг, лук репчатый — 4 шт., помидоры — 6 шт., масло оливковое — 1,25 стакана, морковь — 2 шт., корень сельдерея — 2 шт., перец сладкий стручковый — 6 шт., чеснок — 1 шт., петрушка (зелень), чабрец, перец черный молотый, соль.

Баклажаны с мясным фаршем

Баклажаны очистить и разрезать вдоль на две половинки либо срезать верхушку и ложкой вынуть мякоть. Мякоть мелко изрубить, смешать с молотым мясом, размоченной в молоке булкой, добавить яйцо, соль, специи, пассерованный лук.

Приготовленной массой нафаршировать баклажаны, уложить их в сотейник, подлить немного воды и стушить до мягкости.

Баклажаны — 8 шт., телятина (или свинина) — 500 г, булка — 100 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., жир — 100 г, перец черный молотый, соль.

Баклажаны с томатным соусом, запеченные

Нарезать кружочками крупные баклажаны. Посолить, обвалять в муке и припустить на масле в пароварке. Приготовить густой томатный соус из 1 кг помидоров и заправить сахаром и мелко нарезанной зеленью петрушки. Полить каждый ряд баклажанов соусом и обильно посыпать молотыми сухарями. Для последнего ряда оставить больше соуса и сухарей.

Сбрызнуть дополнительно растительным маслом, закрыть крышкой и готовить 0,5 часа.

Подать холодными, нарезанными на квадратные или прямоугольные куски. Посыпать каждую порцию молотым черным перцем.

Баклажаны (крупные) — 2 шт., мука — 2 ст. ложки, соус томатный — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка, петрушка (зелень) — 1 пучок, масло растительное — 6–8 ст. ложек, сухари молотые, соль.

Баклажаны, тушенные со сладким перцем

Сварить в пароварке небольшие баклажаны, следя за тем, чтобы не потемнели. Горячими осторожно очистить их от кожицы и разобрать на длинные волокна. Очистить репчатый лук, очень мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле. Одновременно отварить помидоры, протереть через сито, влить в пассерованный лук, добавить толченый чеснок, сладкий перец, предварительно ошпаренный и мелко нарезанный, и тушить до загустения. Соединить подготовленные баклажаны с помидорами, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера, укропа, посолить и подержать под крышкой 2–3 минуты.

Подать холодными.

Баклажаны — 500 г, лук репчатый — 3–4 шт., чеснок — 1–2 дольки, перец сладкий — 2 шт., масло растительное — 1–2 ст. ложки, помидоры — 800 г, петрушка (зелень), кинза (зелень), базилик, чабер, укроп, соль.

Баклажаны, тушенные с картофелем

Неочищенные вымытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Картофель очистить и нарезать крупными кусками, помидоры — тоненькими ломтиками. Репчатый лук очистить, обмыть и нашинковать. Зелень (кинзу, петрушку, базилик, чабер, мяту, укроп) мелко нарезать. На дно пароварки положить нашинкованный лук, потом — подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры, масло (сливочное или растительное), накрыть кастрюлю крышкой, поставить на небольшой огонь, готовить приблизительно 40 минут.

Баклажаны — 5 шт., картофель — 2–3 шт., лук репчатый — 300 г, помидоры — 500–700 г, кинза (зелень) — 3–4 веточки, петрушка (зелень) — 3–4 веточки, базилик — 3–4 веточки, мята — 2 веточки, чабер — 3–4 веточки, укроп — 3–4 веточки, масло сливочное (топленое) или растительное — 2 ст. ложки, перец стручковый, соль.

Баклажаны, фаршированные грибами

Первый вариант

Баклажаны промыть, срезать концы, сделать вдоль небольшой надрез, через который чайной ложкой удалить семена. После этого баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным грибным фаршем, уложить в пароварку, смазанную жиром, залить сметаной, разведенной водой, закрыть крышку и запекать примерно 40–50 минут.

Для приготовления грибного фарша свежие грибы очистить, промыть, изрубить ножом, обжарить с маслом, посолить, добавить сметанный соус и прокипятить. В фарш можно добавить отварной рис.

Если фарш готовят из сушеных грибов, то их сначала варят, откидывают на дуршлаг, промывают, пропускают через мясорубку и обжаривают на топленом масле (израсходовав половину нормы). Из остального масла и грибного отвара приготовляют соус, которым заправляют фарш.

В соус можно добавить поджаренный репчатый лук. *Баклажаны — 1,5 кг.*

Для фарша: грибы свежие — 1 кг, масло топленое — 100 г, соус сметанный — 150 г, соль.

Для фарша из сушеных грибов: грибы сушеные — 400 г, масло топленое — 70 г, мука — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., перец черный молотый, соль.

Второй вариант

Баклажаны очистить, разрезать вдоль на 2 части, выбрать из середины часть мякоти. Половинки баклажанов предварительно припустить во фритюре (перед этим их посолить и дать полежать 30 минут). Мелко нарезанный лук спассеровать на растительном масле, добавить мелко нарубленные грибы и вынутую мякоть баклажанов, вбить яйцо, все размешать.

Полученным фаршем заполнить половинки баклажанов, выложить их в пароварку, смазанную жиром, залить сметаной, разведенной водой, закрыть крышку и запекать примерно 40–50 минут.

Подать со сметаной.

Баклажаны — 1 кг, лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 100 г, грибы свежие — 200 г, яйцо — 1 шт., сметана (или соус) — 300 г, соль.

Баклажаны шпигованные

Баклажаны вымыть и вытереть, в каждом сделать два ряда надрезов, нашинковать их поочередно кусочками сала и дольками чеснока (сало можно обвалять в соли и перце, а также майоране и сушеном базилике). Затем положить в пароварку, полить маслом, добавить немного воды и выдержать на слабом огне под крышкой около получаса, изредка открывая крышку, поворачивая и поливая маслом. Подать горячими или холодными, разрезав вдоль, посолив и полив маслом.

Баклажаны — 1,5 кг (12 шт.), сало-шпик — 180 г, чеснок — 30–36 долек, соль — 3 ч. ложки, перец черный молотый — 0,75 ч. ложки, масло растительное (оливковое, кукурузное) — 1,25 стакана.

Блюда из моркови

Морковь в сметане

Очищенную морковь нарезать на кубики. Нарезать крупно луковицу и припустить ее слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой. Помешать. Закрыть пароварку и тушить 10 минут (если морковь зимняя, то 15 минут). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 минут. При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно как гарнир.

Морковь — 1 кг, масло сливочное — 30 г, лук — 1 шт., чеснок — 1 долька, сметана — 1 ст. ложка, мука — 1 кофейная ложка, соль, перец, гвоздика.

Холодная морковь

Почистить и помыть морковь, молодую — оставить целиком, старую — порезать кусочками. Положить в пароварку. Покрыть водой на две трети, добавить масла, соль, перец, сахар. Закрыть кастрюлю и тушить морковь 20 минут. Охлажденную морковь подать как гарнир к мясу.

Морковь — 500 г, масло сливочное — 60 г, вода — 0,5 стакана, сахар — 1 ст. ложка, соль — 0,5 кофейной ложки, перец.

Биточки из моркови и консервированного зеленого горошка

Морковь отварить, как в рецепте «Холодная морковь» (см. выше), протереть вместе с консервированным зеленым горошком.

Полученную массу смешать с густой манной кашей, сахаром и яйцами, сформовать биточки, запанировать в сухарях и припустить в пароварке без крышки. Перед подачей к столу полить сметаной.

Морковь — 500 г, горошек зеленый консервированный — 500 г, яйца — 3 шт., сахар — 50 г, крупа манная — 100 г, масло топленое — 100 г, сметана, соль.

Бабка морковная с зеленым горошком

Сырую морковь очистить, нарезать кубиками, смешать с консервированным зеленым горошком и пропустить через мясорубку. В массу добавить манную кашу, яйца, соль, сахар, размешать и уложить в паровую корзину, устеленную смазанной маслом фольгой и посыпанную сухарями. Разместить в пароварке и довести до готовности. Перед подачей к столу полить сметаной.

Морковь — 300 г, горошек зеленый консервированный — 200 г, масло сливочное — 50 г, яйца — 2 шт., крупа манная — 60 г, сухари молотые — 50 г, сметана — 200 г, соль.

Зразы морковные с яблоками

Нашинковать соломкой морковь, припустить в пароварке в молоке с половиной взятого по рецептуре масла до готовности, добавить манную крупу, сахар, соль, слегка остудить, ввести яйцо и вымешать. Подготовленную массу разделить на лепешки. На середину каждой положить нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром. Края лепешки соединить, придав ей овальную форму, обвалять в сухарях и разместить в паровой корзине, смазанной растительным маслом, «кирпичиками». Закрыть крышку, довести до готовности.

Подать со сметаной.

Морковь — 300 г, крупа манная — 20 г, сахар — 40 г, молоко — 60 г, масло сливочное — 50 г, сухари молотые — 30 г, яйцо — 1 шт., яблоки — 50 г, сметана — 60 г, соль.

Котлеты морковные

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в пароварку, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, изредка помешивая, чтобы морковь не пригорела.

Когда морковь будет готова, всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 5–7 минут. Затем морковь снять с огня, охладить до 60–50 °С, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить в яйце, обвалять в сухарях и уложить в паровую корзину, устеленную смазанной маслом фольгой и посыпанную сухарями. Разместить в пароварке и довести до готовности.

Подать к столу со сметаной.

Морковь — 1 кг, крупа манная — 0,5 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, молоко — 1 стакан, яйца — 3 шт., сухари молотые — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка, сметана — 0,75 стакана, соль.

Морковь под соусом бешамель

Морковь очистить, промыть и нарезать кружочками. Погрузить в небольшое количество кипящей подсоленной воды в пароварку, добавить сахар и кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех. Следить за тем, чтобы морковь не пригорела. Довести до мягкости и слить воду, если она не выпарилась полностью. Если закрыть крышку, готовить 5–7 минут.

Слегка спассеровать муку в масле. Влить молоко. Посолить по вкусу и варить при слабом кипении 2–4 минуты.

Выложить морковь на блюдо и в промежутках поместить сваренные вкрутую яйца. Полить приготовленным соусом.

Посыпать тертым сыром, молотым черным перцем или мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить кружочками вареной моркови.

Морковь — 0,5 кг, сахар — 1 ч. ложка, масло сливочное — 50 г, вода, молоко — 2 стакана, мука — 2 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., сыр тертый, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Морковь с ореховым фаршем

Взять нужное количество моркови, очистить, обровнять, чтобы стала одинаковой величины, и обмыть. Затем концом маленького ножа вырезать сердцевину, не повредив цельности моркови. Подготовленную морковь положить в кипящую подсоленную воду, в пароварку или в паровую корзину с перфорированным дном, припустить на пару до мягкости,

3–4 минуты, чтобы морковь не разварилась и не потеряла формы. Вареную морковь откинуть на сито и дать остыть. Репчатый лук нашинковать и спассеровать до мягкости в отдельной посуде с подсолнечным маслом. Добавить вынутую мякоть моркови, вместе потушить и дать остыть. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, чеснок и соль истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, выжать масло, слить в отдельную посуду и накрыть крышкой. К ореховой массе добавить тушеную морковь с луком, толченый черный перец, молотые корицу и гвоздику, соль, влить винный уксус и хорошо перемешать. Остуженную морковь нафаршировать подготовленным ореховым фаршем, красиво уложить на блюдо, сверху полить ореховым маслом и посыпать измельченной зеленью укропа.

Морковь — 500 г, лук репчатый — 2 шт., масло подсолнечное — 2 ст. ложки, орехи грецкие очищенные — 100 г, чеснок — 0,5 дольки, кинза зеленая — 1 веточка, уксус винный, перец черный молотый, корица, гвоздика, соль, укроп.

Морковь, тушенная с черносливом и медом

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и готовить в пароварке в молоке с маслом до полуготовности, затем добавить в нее изюм, замоченный чернослив, мед и тушить до полной готовности.

Чернослив можно заменить курагой.

Морковь — 300 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, молоко — 50 мл, изюм — 2 ст ложки, чернослив — 100 г, мед —3–4 ст. ложки.

Морковь, тушенная с мясом

Морковь вымыть, очистить, нарезать с помощью гофрированного ножа дольками, положить в пароварку, залить мясным бульоном, припустить. Мясо нарезать кусочками, припустить, соединить с морковью. Лук спассеровать и добавить к моркови с мясом, посолить, поперчить, все перемешать, закрыть крышку и доводить до готовности приблизительно 20–30 минут. Подавать горячим, посыпав зеленью укропа или петрушки.

Морковь (среднего размера) — 10 шт., говядина (мякоть) — 300 г, лук репчатый — 1 шт., бульон мясной — 1 стакан, масло сливочное — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Морковь, тушенная с рисом

Нарезанную морковь положить в пароварку, добавить промытый рис, масло, залить водой или молоком, добавить соль, сахар, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Морковь — 1 кг, рис — 1,5–2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, сахар, соль.

Пюре из моркови

Морковь очистить, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде или в овощном отваре в пароварке под крышкой, добавив щепотку сахара. Горячую морковь протереть через сито.

Спассеровать муку с маслом. Добавить протертую морковь и 2–3 раза хорошо перемешать. Пассеровку развести молоком и одной частью отвара. Довести до кипения и снять с огня.

Морковь — 1 кг, мука — 2 ст. ложки, масло — 70–80 г, молоко, отвар, сахар, соль.

Рагу овощное с морковью

Обработанные и промытые коренья нарезать кубиками или дольками, репчатый лук — дольками, кабачки — кубиками и слегка припустить на масле. Картофель нарезать дольками. Все продукты смешать, положить в пароварку, добавить консервированный зеленый горошек, залить томатным соусом, положить специи (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу) и готовить 7–12 минут. Перед подачей посыпать зеленью укропа или петрушки.

Таким же способом можно приготовить рагу в сметане.

Морковь — 200 г, картофель — 20 г, репа (или брюква) — 50 г, петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., горошек зеленый консервированный — 150 г, кабачки — 150 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 50 г, соус томатный (или сметана густая) — 1 стакан, укроп или петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Рулет мозаичный

Овощи очистить, ополоснуть, нарезать небольшими кусочками и припустить в пароварке на растопленном масле до мягкости, затем пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. В остывшие овощи вбить яйцо, всыпать манную крупу, половину нормы сахара и тщательно перемешать.

Сушеные абрикосы и сливы обдать кипятком, помыть, снова залить кипятком, дать закипеть, а затем снять с огня и отставить на некоторое время, чтобы распарились. Потом воду слить, вынуть косточки, фрукты пересыпать сахаром. Излишек жидкости слить.

На салфетку, обильно посыпанную сухарями, положить слой творожного теста, разровнять его, сверху — натертые морковь и свеклу, на них — распаренные сливы и абрикосы. При помощи салфетки свернуть рулет и осторожно выложить в паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной маслом. Поверхность рулета смазать желтком со сметаной, прикрыть листиком фольги. Разместить в пароварке и запечь.

Готовый рулет охладить, а затем нарезать поперек на порции.

Морковь — 300 г, свекла — 200 г, творог — 400 г, крупа манная — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., сметана — 1 ст. ложка, абрикосы и сливы сушеные — 100 г, сахар — 100 г, сухари молотые, соль.

Суфле паровое из моркови с сыром

Морковь очистить, помыть, мелко нарезать и припустить в пароварке на масле до готовности. Протереть через сито. Мякиш белого хлеба намочить в молоке, отжать, протереть через сито и соединить с морковным пюре, добавить пшеничную муку, сырые желтки, соль, сахар, сливки, взбить венчиком в пышную пену. Затем влить взбитые белки, вымешать.

Паровую корзину, устеленную фольгой, смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленным суфле, разровнять, смазать желтком, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и разместить в пароварке.

Морковь — 5 шт., сыр тертый — 3 ст. ложки, хлеб пшеничный — 100 г, молоко — 3 ст. ложки, сливки — 0,5 стакана, яйца — 4 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, сахар, соль.

Суфле паровое морковно-яблочное

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной сливочным маслом, посыпать сухарями, разровнять, смазать желтком, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и разместить в пароварке.

Такое суфле (как и суфле в предыдущих рецептах) можно готовить и в формочках, размещенных в широкой кастрюле, наполненной наполовину кипящей водой.

Суфле подать к столу с маслом.

Морковь — 150 г, яблоки — 150 г, масло сливочное — 50 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, крупа манная — 20 г, молоко — 100 мл, сыр тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки.

Шницель морковный с изюмом

Морковь помыть в холодной воде, отжать, еще раз обмыть и нарезать лапшой. Положить в пароварку или неглубокую кастрюлю с крышкой, налить молоко, когда закипит, всыпать манную крупу и варить до готовности, иногда можно помешать. Когда морковь сварится, добавить сахар и изюм, перемешать, затем положить творог и яйцо.

Сформовать большие котлеты (круглые или плоские), обвалять их в сухарях, выложить на расстоянии друг от друга в паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной сливочным маслом, побрызгать маслом и разместить в пароварке. Довести до готовности и жарить в глубокой сковороде на сливочном масле.

Морковь — 500 г, изюм — 50 г, творог — 150 г, крупа манная — 2 ст. ложки, молоко — 20 мл, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, сухари молотые — 2 ст. ложки.

Печенье морковное

Морковь тщательно помыть щеткой, насухо вытереть полотенцем, аккуратно срезать (не скоблить) кожицу, удалить все поврежденные места.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, измерить полученный объем, засыпать таким же объемом сахара или сахарной пудры и дать постоять 4–5 часов, чтобы получилась однородная масса. После этого добавить взбитые яичные желтки, муку и какой-нибудь ароматизатор (ванилин, цедру лимона или апельсина, корицу, кардамон и др.). Муку подсыпать частями, чтобы получилось некрутое тесто (его консистенция зависит от сочности моркови). К последней порции муки добавить соду.

Из полученного теста сформовать печенье, разложить его в паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной сливочным маслом, выпекать под крышкой на пару до готовности.

Морковь — 500 г, мука — 0,5 стакана, яйца (желтки) — 2–3 шт., масло сливочное — 20 г, сода — 0,5 ч. ложки, сахар, ванилин.

Блюда из перца

Летний вегетарианский гювеч

Первый вариант

Перец промыть и нарезать кусочками. Нарезанный ломтиками лук припустить в подсолнечном масле. Добавить нарезанный перец, также слегка обжарить и заправить солью и красным сладким молотым перцем. Красные помидоры нарезать ломтиками, соединить с перцем, измельченной на терке брынзой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Полученную массу хорошо перемешать, выложить в пароварку, залить яйцами, взбитыми с кислым молоком и небольшим количеством соли, закрыть крышку на несколько минут, довести до готовности.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, лук репчатый — 3–4 шт., масло подсолнечное — 0,75 стакана, помидоры — 750 г, брынза измельченная — 250 г, петрушка (зелень) — 1 пучок, яйца — 4–5 шт., молоко кислое — 2 стакана, перец красный молотый, соль.

Второй вариант

Перец нарезать небольшими кусочками, посолить и припустить до мягкости в пароварке с растопленным маслом. Яйца взбить, добавить измельченную брынзу, молоко, перец, зелень, соль. Затем смешать с перцем, закрыть крышку и довести до готовности.

Перец сладкий стручковый — 1,2 кг, масло растительное — 3,5 ст. ложки, яйца — 6 шт., брынза — 300 г, молоко — 3 стакана, перец черный молотый, петрушка (зелень), соль.

Макароны с перцем, запеченные

В подсоленной воде сварить макароны, откинуть их на сито и дать воде стечь. Испечь сладкий перец. Очистить кожицу, удалить семена и нарезать небольшими кусочками. Подготовленный перец прибавить к макаронам, перемешать и выложить в паровую корзину для круп, смазанную маслом. Взбить яйца, влить молоко и посолить по вкусу. Этой смесью залить макароны, а сверху сбрызнуть растопленным маслом.

Разместить корзину, прикрыв листиком фольги, в пароварке, запечь макароны на пару. Подать к столу с салатом.

Макароны — 250 г, перец сладкий стручковый — 8–10 шт., яйца — 4 шт., молоко —2,5 стакана, масло — 4–5 ст. ложек, соль.

Перец с лисичками

Мелко нарезанный лук припустить со шпиком, добавить лисички, очищенные и нарезанные дольками помидоры и нашинкованный перец, все посолить и готовить в пароварке, закрыв крышку. Готовое блюдо обильно посыпать нарубленной зеленью петрушки.

Перец сладкий стручковый — 8 шт., лук репчатый — 1 шт., шпик — 50 г, лисички — 250 г, помидоры — 500 г, петрушка (зелень), соль.

Перец с помидорами и яичным соусом

Нарезать ломтиками репчатый лук и слегка припустить в пароварке с жиром. Добавить сладкий перец, предварительно испеченный, очищенный и нарезанный, и муку. Перец тоже припустить. В конце прибавить очищенные от кожицы и измельченные на крупной терке помидоры, смесь посолить, посыпать молотым сладким перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, готовить 2–3 минуты. Взбить яйца с молоком и залить овощи, закрыть крышку, тушить на слабом огне до сгущения яичной смеси 1–3 минуты.

Перец сладкий стручковый — 10–12 шт., лук репчатый — 2 шт., жир — 0,5 стакана, мука — 2 ст. ложки (без верха), помидоры — 3–4 шт., яйца — 3–4 шт., молоко — 1 стакан, перец красный молотый, соль.

Перец с яйцами, запеченный

Испечь перец, очистить от кожицы и семян и нарезать. Затем слегка припустить с жиром в пароварке, посыпать 1 стаканом тертой брынзы. Сделать несколько углублений в брынзе и выпустить в каждое углубление по 1 яйцу. Посыпать выпущенные яйца солью и черным перцем и полить 1 чайной ложкой растопленного масла. Закрыть крышку, довести до готовности.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, жир — 4–5 ст. ложек, брынза тертая — 1 стакан, яйца — 5–6 шт., перец черный молотый, масло растопленное — 1 ч. ложка, соль.

Перец, тушенный в маринаде

Подготовленный сладкий стручковый перец сварить в воде, откинуть на сито, дать обсохнуть, мелко изрубить, положить в чашу для круп пароварки, залить маринадом из овощей с томатом и тушить под крышкой 10–15 минут. Подать перец охлажденным в салатнике, посыпав укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления маринада очищенные овощи нарезать соломкой или мелкими кубиками, припустить с небольшим количеством растительного масла, добавить мелко нарезанную капусту, соль, смешать с подготовленным перцем.

Перец — 400 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, капуста белокочанная — 150 г, сельдерей (корень) — 50 г, масло растительное — 50 г, томат для маринада — 250 г, петрушка (зелень), укроп, соль.

Перец, тушенный с овощной смесью

Нашинкованный репчатый лук припустить до мягкости в растительном масле. Потом добавить еще растительное масло и нарезанные кружочками, не очищенные от кожуры баклажаны.

Потушить все вместе под крышкой 10–12 минут, добавить сладкий перец, картофель, соль, нарезанную зелень, протертые через сито помидоры. Закрыть крышкой и варить до готовности около 1 часа.

Перец сладкий — 4 шт., баклажаны — 4 шт., лук репчатый — 400 г, картофель — 3 шт., помидоры — 400 г, масло растительное (или топленое) — 150 г, петрушка (зелень), соль.

Перец, фаршированный брынзой, запеченный

Вымыть перец (отобрать плоды правильной формы), очистить от семян и наполнить фаршем из брынзы, яиц и мелко нарезанных помидоров. Уложить фаршированные стручки в один ряд в пароварку, перекладывая кружочками сырых помидоров. Сбрызнуть 4–5 столовыми ложками жира и закрыть крышку, варить до готовности.

Вместо брынзы для фарша можно использовать творог.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, брынза тертая — 2 стакана, помидоры, мелко нарезанные (для фарша) — 1–2 шт., яйца — 1–2 шт., жир — 0,5 стакана, соль.

Перец, фаршированный брынзой и яйцами

У крепких прямых стручков перца надрезать верхнюю часть в виде крышечки, удалить стержень с семенами, крышечки открыть. Брынзу размять и влить в нее яйца. Для цвета можно добавить немного красного перца. Этой смесью наполнить стручки перца, закрыть их крышечками, чтобы начинка не выпала при приготовлении. В паровой корзине для круп разместить перец, добавить масло, закрыть крышку и готовить в течение 5–7 минут. Подать горячим. Если же фаршированный перец приготовить на растительном масле, то можно подавать холодным.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, брынза — 500 г, яйца — 5 шт., масло сливочное (или растительное) — 150 г, перец красный молотый, соль.

Перец, фаршированный мясом

Первый вариант

Стручки перца, по возможности одинаковые по размеру и форме, промыть, удалить плодоножку с семенами, опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать остыть. Затем плотно заполнить фаршем, поставить в один ряд в пароварку или неглубокую кастрюлю, залить бульоном, закрыть крышкой и тушить 15–20 минут.

Приготовить фарш. Отварное мясо мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить пассерованный на масле лук, черный молотый перец, соль, все перемешать.

Подать готовый перец со сметаной или сметанным соусом, украсить зеленью.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, мясо вареное — 500 г, лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, перец черный молотый, бульон мясной — 2 стакана, сметана (или сметанный соус с томатом) — 1 стакан, петрушка (зелень), укроп, соль.

Второй вариант

Отобрать стручки сладкого перца, примерно одинаковые по форме и размеру. Подготовить и обработать их.

Стручки наполнить фаршем и уложить их в два-три ряда в паровую корзину для круп, дно которой предварительно покрыть ломтиками свиного сала (шпика).

Залить перец бульоном, сваренным из мясных костей, закрыть кастрюлю крышкой и тушить при слабом кипении примерно 40 минут. После этого залить перец соусом сметанным с томатом и луком, томатным или красным и прокипятить. Подать на тарелке с соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Для приготовления фарша мякоть говядины, баранины или свинины пропустить два раза через мясорубку вместе с сырым репчатым луком, посолить, добавить молотый перец, рис, отваренный в воде до полуготовности, и перемешать.

Перец — 1 кг, мясо — 500 г, лук — 150 г, рис — 200 г, шпик — 30 г, соус — 0,5 л, бульон — 1,5 стакана, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Перец, фаршированный мясом и рисом

Первый вариант

Мясо пропустить через мясорубку, добавить измельченный слегка обжаренный лук, отварной рис, посолить, поперчить. Перец очистить от семян, положить на 10 минут в кипяток, высушить и начинить. Затем плотно уложить в пароварку, залить подливкой и закрыть крышку, стушить до готовности. Подавая к столу, посыпать зеленью.

Для приготовления подливки слегка обжаренную муку развести бульоном, сметаной, добавить слегка обжаренный томат-пюре, лавровый лист, довести до кипения, посолить и процедить.

Говядина — 500 г, перец сладкий — 1 кг, рис — 3 ст. ложки, масло сливочное — 1,5 ст. ложки, лук репчатый — 2 шт., перец горький горошком — 2 шт., соль.

Для подливки: мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, томат-пюре — 2 ст. ложки, сметана —0,5 стакана, бульон мясной — 2 стакана, лавровый лист, соль.

Второй вариант

Перец подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Рис отварить до полуготовности, смешать с мясным фаршем и луком и наполнить этим фаршем перец.

Нафаршированный перец поместить в пароварку или неглубокую широкую кастрюлю с крышкой, залить бульоном, закрыть крышкой, тушить до готовности.

Подавать блюдо, посыпав зеленью, отдельно подать соусник со сметаной.

Перец — 1 кг, мясо вареное — 250 г, рис — 200 г, лук репчатый — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, бульон мясной — 2 стакана, сметана — 1 стакан, петрушка (зелень) или укроп, перец черный молотый, соль.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Испечь сладкий перец, очистить от кожицы и семян. Поджарить мелко нарезанный репчатый лук с жиром. Добавить рис, два-три измельченных помидора и мелко нарубленные грибы. Припустить овощную смесь. Влить воду, посолить, поперчить и подержать несколько минут на слабом огне.

Нафаршированный перец уложить в пароварку или неглубокую широкую кастрюлю с крышкой, залить бульоном, закрыть крышкой, тушить до готовности.

Перец сладкий стручковый — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., жир — 0,5 стакана, рис — 1 стакан, помидоры — 5–8 шт., грибы, мелко нарезанные — 1 стакан (с верхом), бульон мясной — 2 стакана, вода —1,5 стакана, соль, перец.

Перец, фаршированный сборной начинкой

Очистить и нарезать мелкими кубиками репчатый лук, морковь и корень сельдерея. Посолить и тушить с растительным маслом и таким же количеством воды в пароварке. Довести до полуготовности, добавить картофель и помидоры, тоже нарезанные кубиками. Размешать фарш, довести до кипения и снять с огня. Добавить мелко нарезанную брынзу, измельченный чеснок и зелень петрушки. При необходимости фарш посолить. Наполнить стручки перца. Уложить фаршированный перец в пароварку, предварительно влив в нее воду и добавив помидоры, измельченные на терке. Сбрызнуть растительным маслом, закрыть крышку, довести до готовности. Готовый перец заправить яйцами, взбитыми со свежим или кислым молоком, и солью по вкусу. Снова закрыть крышку, дать настояться.

Перец сладкий стручковый — 750 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 2 шт., сельдерей (корень) — 0,5 шт., масло растительное — 100 г, вода — 100 мл, картофель — 3–4 шт., помидоры — 1–2 шт., брынза —0,5 стакана, чеснок измельченный — 2–3 дольки, петрушка (зелень), соль.

Для заливки: вода —0,5 стакана, помидоры — 2–3 шт., масло растительное — 2–3 ст. ложки.

Для заправки: яйца — 2 шт., молоко свежее (или кислое) — 1 стакан, соль.

Блюда из помидоров

Гювеч

Лук и перец очистить, вымыть, некрупно нарезать, обжарить. Потом положить в пароварку на растопленное масло нарезанные помидоры и припустить. Яйцо растереть с простоквашей, добавить ложечку муки, залить этой смесью овощи, предварительно накрошив туда брынзу, и, закрыв крышку, довести до готовности.

Перед тем как подать к столу, рекомендуется полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки и молотым черным перцем.

Помидоры — 3 шт., перец сладкий стручковый — 3 шт., лук зеленый — 20 г, простокваша — 400 г, яйцо — 1 шт., брынза, мука — 1 ч. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, петрушка (зелень), мелко нарезанная — 1 ст. ложка, перец черный молотый.

Гювеч из красных помидоров с рисом

Нарезанный ломтиками лук слегка обжарить в 0,5 стакана подсолнечного масла. Добавить рис и обжарить его до прозрачности. После чего положить стручок мелко нарезанного перца, соль, черный и красный сладкий молотый перец, а также мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь тщательно перемешать.

В пароварку уложить ряд нарезанных ломтиками красных помидоров, сверху выложить рисовую смесь, на которую поместить второй ряд помидоров. На помидоры выложить оставшуюся рисовую смесь, а сверху — третий ряд помидоров.

Полить полученную массу 3–4 столовыми ложками подсолнечного масла и водой. Запечь гювеч в пароварке с закрытой крышкой. Готовый гювеч залить кислым молоком, взбитым с яйцами, подержать с открытой крышкой на слабом огне пару минут до образования румяной корочки.

Лук репчатый — 3–4 шт., масло подсолнечное — 0,75 стакана, рис — 1 стакан, перец сладкий стручковый — 3–4 шт., помидоры красные — 3–4 шт., вода — 1 стакан, молоко кислое — 1,5 стакана, яйца — 2–3 шт., петрушка (зелень), мелко нарезанная, перец сладкий красный молотый, перец черный молотый, соль.

Помидоры, запеченные по-болгарски

Первый вариант

Нарезать кружочками крупные помидоры. Уложить в паровую корзину, обильно смазанную маслом, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Выпустить сверху яйца, стараясь не разорвать оболочки желтка. Вокруг посыпать измельченной брынзой. Полить растопленным маслом (или же положить в нескольких местах по кусочку сливочного масла) и закрыть крышку, довести до готовности.

Перед подачей посыпать молотым черным перцем.

Второй вариант

Отобрать крепкие помидоры и нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить, обвалять в муке и обжарить в сильно разогретом фритюре. Положить обжаренные помидоры в корзину, смазанную маслом, или неглубокую кастрюлю.

Слегка спассеровать муку с маслом. Пассеровку развести молоком и добавить измельченную (тертую) брынзу или тертый сыр. Посолить по вкусу и довести до кипения. Снять с огня, заправить взбитыми яйцами и черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Залить помидоры соусом и закрыть крышкой пароварку или неглубокую широкую кастрюлю, готовить на небольшом огне.

Помидоры — 500 г, мука — 5 ст. ложек (без верха) для пассеровки и панировки, масло — 4–5 ст. ложек, молоко — 2 стакана, брынза тертая или сыр тертый — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., петрушка (зелень), мелко нарубленная, перец черный молотый, соль.

Помидоры, запеченные по-итальянски

Отобрать красные помидоры одинаковой величины. Обмыть их и разрезать пополам. Вынуть сердцевину с семенами и уложить в пароварку на растопленное масло, верхушкой вниз. В каждую половинку помидора отбить по 1 яйцу и посыпать его измельченной брынзой (0,5 столовой ложки). Брынзу посыпать сухарями (0,5 столовой ложки), а сверху положить кусочек масла величиной с грецкий орех. Закрыть крышку и довести до готовности.

Помидоры красные — 4 шт., яйца — 8 шт., брынза измельченная — 4 ст. ложки, сухари молотые — 4 ст. ложки, масло сливочное.

Помидоры, запеченные по-итальянски

Отобрать красные помидоры одинаковой величины. Обмыть их и разрезать пополам. Вынуть сердцевину с семенами. В каждую половинку помидора отбить по 1 яйцу и посыпать его измельченной брынзой (0,5 столовой ложки). Брынзу посыпать сухарями (0,5 столовой ложки), а сверху положить кусочек масла величиной с грецкий орех. Разместить помидоры на решетке пароварки, запекать до готовности.

Помидоры красные — 4 шт., яйца — 8 шт., брынза измельченная — 4 ст. ложки, сухари молотые — 4 ст. ложки, масло сливочное.

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

Помидоры нарезать ломтиками и припустить на масле в пароварке. Картофель очистить, нарезать ломтиками и добавить к помидорам. Нашинковать и обжарить репчатый лук, добавить в пароварку, залить взбитыми яйцами и тушить полчаса.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Помидоры — 4–6 шт., картофель — 4 шт., яйца — 4–6 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Помидоры, запеченные с сыром

Смазать сливочным маслом чашу для круп, уложить в нее несколькими слоями ломтики помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарубленными поджаренными вареными грибами, мелко нарезанным луком, тертым сыром (немного сыра оставить) и крошками булки. Полить все взбитыми в молоке яйцами и топленым маслом, посыпать оставшимся тертым сыром, прикрыть листиком фольги, довести до готовности.

Помидоры — 6 шт., грибы вареные — 150 г, лук репчатый — 1 шт., сыр тертый — 0,75 стакана, булка — 100 г, молоко — 0,5 стакана, масло топленое — 0,5 ст. ложки, яйца — 2 шт., масло сливочное — 20 г, перец черный молотый, соль.

Помидоры, запеченные с яйцами

Сварить яйца вкрутую в подсоленной воде (варить 10 минут). Помидоры обдать крутым кипятком, сразу же снять с них кожицу, нарезать ломтиками, посолить и положить на сито, чтобы с них стекла жидкость. Яйца также нарезать ломтиками. Смазать сливочным маслом чашу для круп, уложить в нее сначала слой помидоров, посыпав его перцем и чабером, а затем — слой яиц, который следует посыпать тертым сыром и положить на него несколько кусочков сливочного масла. Таким образом уложить несколько слоев. Последний слой надо обильно посыпать тертым сыром, прикрыть листиком фольги, разместить в пароварке, довести до готовности.

Яйца, сваренные вкрутую — 6 шт., помидоры крупные — 6 шт., сыр тертый — 150 г, масло сливочное — 100 г, чабер, перец черный молотый, соль.

Помидоры зеленые, запеченные с орехами

К мелко нарезанной зелени (петрушка, сельдерей, укроп) добавить соль, толченый чеснок, сладкий перец и все хорошо перемешать. Этой массой нафаршировать зеленые помидоры, смазать сливочным маслом чашу для круп, уложить в нее помидоры в один ряд накрыть листиком фольги, разместить в пароварке.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, перец хорошо истолочь и развести по вкусу уксусом. Готовые помидоры залить этой приправой. Подать горячими.

Помидоры зеленые — 500 г, орехи грецкие очищенные — 0,6 стакана, чеснок — 3 дольки, масло сливочное — 100 г, перец сладкий, уксус, соль, зелень (петрушка, сельдерей, укроп).

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

Помидоры нарезать ломтиками и припустить. Картофель очистить, нарезать ломтиками и слегка обжарить. Нашинковать и припустить репчатый лук. Положить все в пароварку, смазанную сливочным маслом (можно растительным маслом), залить взбитыми яйцами и закрыть крышку, довести до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Помидоры — 4–6 шт., картофель — 4 шт., яйца — 4–6 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.

Помидоры зеленые, запеченные с орехами

К мелко нарезанной зелени (петрушка, сельдерей, укроп) добавить соль, толченый чеснок, сладкий перец и все хорошо перемешать. Этой массой нафаршировать зеленые помидоры, уложить их в один ряд в паровую корзину, накрыть крышкой и испечь.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, перец хорошо истолочь и развести по вкусу уксусом. Готовые помидоры залить этой приправой. Подать в горячем виде.

Помидоры — 500 г, орехи грецкие очищенные — 0,6 стакана, чеснок — 3 дольки, перец сладкий, уксус, соль.

Помидоры красные, запеченные с макаронами

В подсоленной воде сварить макароны. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Половину макарон выложить в смазанную маслом паровую корзину, сверху уложить ряд нарезанных кружочками красных помидоров, посолить их и посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху выложить оставшиеся макароны, залить их яйцами, взбитыми с молоком, и сбрызнуть растопленным маслом. Запекать макароны в паровой корзине под крышкой.

Макароны — 300 г, помидоры красные — 3 шт., петрушка (зелень), мелко нарезанная, яйца — 3 шт., молоко — 1,5 стакана, масло сливочное — 4–5 ст. ложек, перец черный молотый, соль.

Помидоры печеные, фаршированные орехами

Хорошо вымытые зеленые помидоры надрезать поперек. К мелко нарезанной зелени петрушки, кинзы, сельдерея, базилика, укропа добавить соль, толченый чеснок и стручковый перец и все хорошо перемешать. Полученной массой зафаршировать через предварительно сделанный надрез зеленые помидоры, уложить в паровую корзину, накрыть крышкой и испечь. Тем временем очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, зелень кинзы (1 веточку), стручковый перец тщательно истолочь и развести по вкусу винным уксусом. Готовые зеленые помидоры густо обмазать этой приправой и выложить на блюдо. По желанию из толченых орехов можно выжать масло и перед подачей на стол залить им готовые помидоры.

Помидоры зеленые — 500 г, орехи грецкие очищенные — 0,75 стакана, кинза (зелень) — 6–8 веточек, сельдерей (зелень) — 6–8 веточек, базилик (зелень) — 6–8 веточек, укроп — 6–8 веточек, петрушка — 6–8 веточек, чеснок — 2–3 дольки, перец стручковый, уксус винный, соль.

Помидоры с рисом по-итальянски

Взять очень маленькие помидоры (величиной с грецкий орех) и вырезать острым ножом мякоть с семенами. В каждый помидор положить немного сахара, немного соли и кусочек масла. Подготовленные помидоры уложить в паровую корзину, смазанную растительным маслом, готовить в закрытой пароварке. Одновременно в чаше для риса сварить в подсоленной воде рис, откинуть его на дуршлаг, если осталась вода, дать ей стечь и выложить горкой на блюдо. Сверху поместить запеченные помидоры и залить образовавшимся при запекании помидоров томатным соком.

Помидоры — 500 г, рис — 1 стакан, масло растительное — 2 ст. ложки, вода (для риса) — 3 стакана, сахар, масло сливочное, соль.

Помидоры с рыбой

Первый вариант

Помидоры нарезать кружочками. Лук немного припустить. Филе рыбы разделить на порции, слегка смочить лимонным соком или уксусом, посолить. В пароварку на растопленное масло сложить слоями помидоры и рыбу, залить кефиром, сверху разложить жареный лук, кусочки масла и закрыть крышку. Через 10 минут посыпать тертым сыром и снова запекать 5–7 минут.

Помидоры — 5–6 шт., филе трески (или другой рыбы) — 700 г, лук репчатый — 4 шт., кефир (или простокваша) — 1 стакан, масло — 2 ст. ложки, сыр тертый, уксус, соль.

Второй вариант

Помидоры нарезать толстыми кусочками. Подготовленную тушку ставриды посолить внутри и снаружи. В смазанную маслом чашу для круп сложить помидоры, измельченную зелень петрушки, поперчить, уложить рыбу и снова слой помидоров. Полить маслом, посыпать сухарями и готовить на пару до готовности.

Это блюдо можно подать в холодном виде, вместо свежих помидоров использовав консервированные.

Помидоры — 8–10 шт., рыба — 1 кг, масло растительное — 0,5 стакана, сухари молотые, петрушка (зелень) измельченная — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Помидоры с творогом, запеченные

Очистить от кожицы помидоры, мелко нарезать и довести до мягкости с маслом и солью по вкусу в пароварке. Затем снять с огня и добавить молотые сухари, свежий творог, размешать, полить яйцами, взбитыми с молоком, и, закрыв крышку, довести до готовности.

Подать с салатом.

Помидоры — 750 г, масло — 3–4 ст. ложки, сухари молотые — 0,75 стакана, творог свежий — 1–1,5 стакана, петрушка (зелень), яйца — 3 шт., молоко — 1,5 стакана, перец черный молотый, соль.

Суфле из помидоров

Приготовить из свежих помидоров пюре в виде пасты, добавить тертый сыр, сливочное масло, молочный густой соус или густую сметану, сырые желтки, взбитые белки, мускатный орех.

Отварить макароны, откинуть на сито, заправить маслом и тертым сыром.

Смазать паровую корзину для круп маслом, положить на дно слой пюре из помидоров, а затем слой макарон, а сверху снова слой пюре, закрыть крышкой, готовить на пару.

Помидоры — 500 г, сыр — 100 г, масло сливочное — 50 г, сметана густая (или соус) —0,5 стакана, яйца — 6 шт., макароны — 100 г, сыр тертый — 2 ст. ложки, орех мускатный тертый, соль.

Тушеные помидоры, фаршированные брынзой

С помидоров срезать верхушки, удалить мякоть с семенами и, перевернув помидоры, дать им немного обсохнуть. Из мякоти помидоров, половины указанного количества сливочного масла и мелко нарубленного лука приготовить томатный соус и протереть через сито. Брынзу раздавить вилкой, смешать со взбитым яйцом, перцем и 1 столовой ложкой мелко нарубленной зелени петрушки.

Этой массой наполнить помидоры, сверху распределить небольшие кусочки оставшегося сливочного масла и залить томатным соусом, приготовленным ранее. Посолить. Фаршированные помидоры поместить в паровую корзину, хорошо смазанную маслом, закрыть крышкой и довести на пару до готовности. Помидоры ни в коем случае не должны развалиться.

Перед подачей на стол соус следует смешать со сметаной, а помидоры посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Помидоры — 500 г, лук репчатый — 3 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, брынза — 200 г, яйцо — 1 шт., петрушка (зелень), мелко нарубленная — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, перец черный молотый, соль.

Блюда из огурцов

Огурцы, запеченные под молочным соусом

Свежие огурцы очистить от кожицы, разрезать каждый огурец на 4 дольки, срезать семена; каждую дольку в свою очередь разрезать наискось на 2–4 части.

Разрезанный на дольки репчатый лук слегка припустить в пароварке с нарезанной в виде крупной лапши копченой грудинкой, присоединить к ним подготовленные огурцы, подлить мясной бульон и тушить, закрыв пароварку крышкой.

Когда огурцы станут мягкими, добавить к ним половину нормы молочного соуса, размешать, заправить солью и перцем и пару минут подержать под крышкой. В оставшийся молочный соус добавить взбитые в густую пену яичные белки и тертый сыр. Покрыть ровным слоем этого соуса огурцы и довести до готовности.

Подать огурцы в горячем виде.

Огурцы — 800 г, грудинка свиная копченая — 80 г, лук репчатый — 100 г, бульон — 200 мл, соус — 0,6 л, яйца (белки) — 2 шт., сыр тертый — 40 г, соль.

Огурцы с хлебным фаршем и яйцом

Крупные огурцы очистить от кожицы, нарезать поперек круглыми дольками толщиной 4 см, чайной ложкой выскоблить выемки глубиной 3 см и заполнить их хлебным фаршем (т. е. хлебом, размоченным в молоке и пропущенным через мясорубку), смешанным с мелко рубленными крутыми яйцами.

Кусочки огурцов положить в паровую корзину для круп, смазанную маслом, посыпать тертым сыром, прикрыть листиком фольги. Довести до готовности под крышкой приблизительно 7–10 минут.

Огурцы — 5 шт., яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., масло растительное — 50 г, сыр тертый — 200 г, хлеб белый — 200 г, молоко (для фарша) — 0,5 стакана, соль.

Огурцы, фаршированные грибами

Огурцы очистить от кожуры, разрезать пополам, ложкой удалить зерна, положить их на сито, чтобы собрать сок. Половинки огурцов слегка посолить. Одну половинку каждого огурца нафаршировать грибным фаршем и закрыть второй, не нафаршированной половинкой, связать ниткой. Уложить огурцы в пароварку, в которой предварительно поджарить на сале немного репчатого лука. Огурцы тушить под крышкой в собственном соку, добавив собранный огуречный сок и при желании немного свежих помидоров (их можно тоже нарезать и поджарить до золотистого цвета).

Нафаршированные половинки можно не закрывать, а уложить их плотно, посыпав тертым сыром, и тушить, закрыв крышку.

Готовые огурцы посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Огурцы — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., сало — 30 г, сок огуречный (или томатный) — 1 стакан, петрушка (зелень) или укроп — 1 пучок, помидоры — 2–3 шт., сыр тертый — 100 г, соль.

Для фарша: грибы жареные — 200 г, лук репчатый — 1 шт., соль.

Огурцы, фаршированные мясом

Очистить свежие огурцы, с обоих концов прорезать круглой выемкой отверстия и погрузить огурцы в подсоленный кипяток. После того как вода вновь закипит, огурцы переложить шумовкой в холодную воду, а затем в дуршлаг или на решето. Специальной ложкой вычистить из огурцов семена.

Приготовленные огурцы наполнить мясным фаршем, уложить в пароварку, дно которой предварительно покрыть тонкими ломтиками свиного шпика. Залить огурцы мясным бульоном, добавить сметану, томат-пюре и тушить в течение 15–20 минут, закрыв посуду крышкой. После тушения слить с огурцов бульон в другую посуду, нагреть его до кипения, влить размешанную с холодным бульоном подсушенную пшеничную муку, вскипятить, заправить соус солью и перцем, влить его обратно в посуду с огурцами и довести до кипения, закрыть крышку, дать постоять.

При подаче положить огурцы на тарелку или блюдо, полить соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Для приготовления фарша сырое мясо (говядину, баранину, свинину или кролика) пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, добавить соль, перец, немного молока или воды (не более 10 % к весу мяса) и все тщательно перемешать.

Огурцы — 4 шт., бульон — 0,5 стакана, шпик свиной — 30 г, сметана — 0,5 стакана, томат-пюре — 2 ст. ложки, масло сливочное — 25 г, мука — 1 ст. ложка.

Для фарша: мясо — 200 г, лук репчатый — 1 шт., молоко — 1–2 ст. ложки, соль, перец.

Рагу из помидоров и огурцов к мясу

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам. Серебряной или деревянной ложкой удалить зерна, нарезать огурцы кубиками и тушить в пароварке, закрыв крышку, в собственном соку с растопленным маслом, добавив немного соли и репчатый лук, нарезанный кольцами.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, очистить от кожицы, нарезать кусочками, тушить в масле в паровой корзине для круп, затем соединить с огурцами. Заправить овощи солью и лимонным соком, посыпать нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Огурцы — 8 шт., помидоры — 5 шт., лук репчатый — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, лимон (сок) — 1 шт., петрушка (зелень) или укроп — 1 шт., соль.

Блюда из сельдерея

Корень сельдерея

Очистить корень сельдерея и нарезать кружочками. Положить в пароварку, добавить немного холодной воды. Посолить. Закрыть кастрюлю и варить сельдерей 10 минут.

Соус: 1 столовую ложку муки припустить до розового цвета в 40 г сливочного масла, затем влить 0,5 стакана молока, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и варить 10 минут. При подаче на стол добавить к сельдерею кусочек сливочного масла и полить соусом.

Можно также выложить сельдерей на противень, посыпать тертым швейцарским сыром, добавить кусочек сливочного масла и на 5 минут поставить в духовку. При подаче на стол полить соусом.

Пюре паровое из сельдерея

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать на четвертинки. Овощи варить в пароварке в соленой воде в течение 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Поместить в паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной маслом. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде. Подавать пюре вместе с гренками.

700 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Блюда из тыквы

Тыква паровая

Нарезать тыкву на кубики 2х2х2 см. Заполнить пароварку на 1/3 водой, посолить и вскипятить. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в пароварке масло и припустить в нем тыкву, осторожно переворачивая ножом или ложкой.

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец

Тыквенное пюре

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в пароварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Блюда из шпината

Шпинат в соке

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В пароварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, снова помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть крышкой и готовить приблизительно 20 минут.

2 кг шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, 2 стакана мясного бульона, соль, перец.

Блюда из фасоли

Фасоль

Вымыть фасоль и положить в пароварку. Покрыть холодной несоленой водой. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 минут (если фасоль молодая, то меньше).

500 г сухой или молодой фасоли, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, 1 пучок зелени, 1 долька чеснока, соль.

Фасоль паровая, зеленая

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро припустить в пароварке на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, чеснок, закрыть кастрюлю и тушить еще 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 пучок зелени, рубленная зелень петрушки, соль, перец.

Блюда из рыбы

О приготовлении рыбы на пару следует сказать особо. Рыбу на пару варят в небольшом количестве воды. Готовить на пару рекомендуется такую рыбу, как судак, сом, лосось, щука, налим, осетрина, севрюга, белуга, стерлядь. Вместо воды для варки на пару целесообразно брать бульон, сваренный из костей и зачисток рыбы. Его готовят из головы рыбы (без жабр), хвоста, плавников. Кости надо хорошо промыть и варить в воде приблизительно 40–50 минут, добавив лук и петрушку. Готовый бульон следует процедить.

Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, готовят также соус, в котором рыбу подают на стол.

Готовить рыбу можно в пароварке или неглубокой кастрюле с крышкой. Многие хозяйки предпочитают неглубокую кастрюлю под крышкой, используя решетку рыбного котла, т. к. в пароварке запах рыбы долго сохраняется. При этом подготовленные куски рыбы надо уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю или на решетку рыбного котла, посолить, посыпать перцем и залить бульоном в таком количестве, чтобы рыба была погружена в него на две трети толщины куска. Варить рыбу следует при закрытой крышке кастрюли.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

Бабка из судака (или щуки)

Судака или щуку очистить, промыть, удалить кости, снять кожу и филе порезать на части. Размочить в молоке булку или пшеничный хлеб. Репчатый лук мелко нарезать и слегка припустить на масле. Мякоть судака (или щуки), булку и лук дважды пропустить через мясорубку с густой решеткой, сложить в кастрюлю, посолить, заправить перцем, хорошо размешать и добавить, все время помешивая, сырые яйца и разогретое сливочное масло.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом посуду или сотейник, поставить в другую, большую посуду с кипящей водой и варить на пару 1 час. В паровой корзине пароварки время приготовления сократить.

Готовую бабку порезать на порционные куски и, подавая на стол, залить подливой и посыпать зеленью петрушки.

Для приготовления подливы рыбью голову и кости сварить, прибавить коренья петрушки и морковь, лавровый лист и горький перец горошком. Готовый бульон процедить. Муку слегка поджарить, развести рыбным бульоном, проварить и заправить маслом.

На гарнир подать отварной картофель.

Судак — 1 кг, масло сливочное — 100 г, булка — 100 г, молоко — 1 стакан, лук репчатый — 1 шт., яйца — 3 шт., морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, лист лавровый, сухари молотые — 1 ст. ложка, петрушка (зелень), перец черный горошком, соль.

Рагу из моркови и красной рыбы

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для круп и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Морковь средней величины — 3 шт., маленькая головка лука — 1 шт., помидор — 1 шт., красная рыба (лучше семга) — 150 г, соль — по вкусу, черный перец, хмели-сунели.

Битки из рыбы без хлеба

Филе рыбы (трески, камбалы, судака, леща, сома, карпа) без кожи и костей разрезать на куски, посыпать солью и перцем, добавить мелко рубленные репчатый лук и зелень петрушки, перемешать и пропустить через мясорубку с крупной ячейкой. При приготовлении небольшого количества порций рыбу порубить на настольной доске ножом не очень мелко. Приготовленную массу разделать на тонкие лепешки овальной или круглой формы по 2 штуки на порцию, смочить сырым взбитым яйцом и запанировать в хлебной крошке. Выложить в смазанный маслом сотейник, поставить в другую, большую посуду с кипящей водой и варить на пару. Можно разместить битки на решетке или дуршлаге без ручки и накрыть крышкой. Можно готовить в паровой корзине пароварки, разместив битки «кирпичиком».

Подать с фасолью в томате.

Битки из рыбы без хлеба можно приготовить также и без панирования в хлебной крошке. В этом случае при подаче полить их соусом томатным или томатным с овощами и посыпать зеленью петрушки. Гарнировать отварным или жареным картофелем.

Рыба — 600 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, соус томатный —1,5 стакана, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Лосось, приготовленный на пару с капустой пак чой и имбирем

Положить в пароварку 4 кочана пак чой (китайской капусты). Сверху положить 4 филе лосося и добавить около 3/4 заправки. Готовить на пару 4–5 минут. Подавать лосось с капустой, полив сверху имбирной заправкой.

Для заправки в миске смешайте 4 порезанных пера зеленого лука, очищенный и порезанный ломтиками кусок имбиря, 4 ст. ложки хереса, 1,5 ст. ложки соевого соуса и 1 ст. ложку сахара.

Щука под белым соусом

Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками и ровным слоем уложить в чашу для риса. Залить водой таким образом, чтобы покрыть куски примерно до середины. Добавить в воду соль, поставить чашу в пароварку и готовить примерно 20 минут. Переложить филе в глубокую керамическую или фарфоровую тарелку. Сделать соус: обжарить муку в растопленном сливочном масле до темно-золотистого оттенка, смешать с подогретым бульоном, поставить на огонь и варить, непрерывно помешивая, около 5 минут. Снять с огня, дать немного остыть. Добавить в бульон, размятый вилкой или измельченный в блендере, яичный желток, посолить, взбить миксером до однородного состояния. Полученным соусом залить рыбу и подать блюдо на стол.

В качестве гарнира можно использовать отварной картофель.

Филе щуки — 500 г, соль — 1 ч. ложка.

Для соуса: пшеничная мука — 1 ст. ложка, готовый рыбный бульон — 1,5 стакана, желток яйца, сваренного вкрутую — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, соль на кончике ножа.

Биточки из щуки (или трески, судака, налима)

Очищенную и выпотрошенную рыбу разрезать вдоль спинки на две половины, снять с филе кожу, отделить реберные и хребтовые кости. Мякоть нарезать и пропустить через мясорубку или измельчить секачом, смешать с кусками замоченного в молоке белого хлеба, добавить сырое яйцо, лук и растопленное масло, посыпать перцем, еще раз пропустить через мясорубку. Из фарша сформовать биточки (по 2 на порцию), разложить на решетке (в перфорированной корзине) пароварки и довести до готовности.

Подать с маслом и отварным картофелем. Полить биточки грибным соусом.

Щука (или треска, судак, налим) — 500 г, хлеб — 100 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., жир — 5 ст. ложек, сухари молотые — 4 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., картофель — 500 г, соус грибной — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

Форель по-тайски

Масло разогреть на сковороде, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок и измельченный зеленый лук, перемешать и припустить в течение 1 минуты. Снять сковороду с огня, добавить остальные ингредиенты начинки, хорошо перемешать и поставить на холод. Салат ошпарить кипятком. Рыбное филе слегка надрезать поперек, выложить начинку на середину каждого куска и накрыть краями. Завернуть каждый рулетик в листья салата, выложить в решетчатую корзину пароварки и готовить около 30 минут. Красиво разложить форель на темном керамическом блюде и подать на стол в горячем или охлажденном виде. Для украшения можно использовать кружочки лимона, свежую зелень, корнишоны.

Филе форели — 4 куска, листовой салат — 8 крупных свежих листьев.

Для начинки: рафинированное растительное масло — 1 ст. ложка, мелко нарубленный зеленый лук — 1 ст. ложка, чеснок — 2 дольки, свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. ложка, лимонная цедра — 1 ч. ложка, тертый корень имбиря —1 ч. ложка, тертая мякоть кокосового ореха — 1 ст. ложка, свежий кориандр — 15 г, соль и молотый черный перец по вкусу.

Форель с салатом

Филе вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой. Из лимона выжать сок, смешать с оливковым маслом и полить рыбу. Выложить филе в чашу для круп, поставить в пароварку и готовить примерно 30 минут. Для ускорения процесса можно предварительно разрезать рыбу на несколько порционных кусков.

Можно готовить форель по этому рецепту в неглубокой кастрюле, залив водой наполовину и плотно закрыв крышкой. Время варки на пару в кастрюле увеличить.

Салат вымыть проточной водой, обсушить мягкой тканью и выложить ровным слоем на плоское блюдо. Сверху разложить куски филе, остудить и подать на стол.

Филе форели — 500 г, лимон — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, листовой салат — 1 пучок.

Рыба с овощным гарниром

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, обсушить салфеткой и отбить с двух сторон. Куркуму смешать с кинзой, добавить натертый на мелкой терке имбирный корень и пастернак, перемешать и натереть полученной кашицей рыбу снаружи и изнутри. Положить внутрь каждой рыбы кусочек лимона и оставить на 1 час. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить, вымыть и натереть на средней терке. Цуккини очистить, ополоснуть проточной водой и нашинковать тонкими брусочками. Влить растительное масло на сковороду, слегка обжарить в нем сначала картофель, затем добавить поочередно морковь и цуккини. Слить оставшееся масло, выложить овощи в чашу для круп, посолить, поперчить. Рыбу разместить поверх овощей, заправить пароварку необходимым количеством воды и готовить в течение 30 минут.

Красиво разложить куски рыбы на широком блюде, украсить тушеными овощами и подать на стол.

Овощной гарнир можно готовить на пару под крышкой без обжаривания. Добавить сливочное масло.

Морской окунь средней величины — 4 шт., молотая куркума — 1 ч. ложка, мелко нарубленная кинза — 2 ст. ложки, измельченный имбирный корень — 1 ст. ложка, измельченный пастернак — 1 ст. ложка, лимон — 4 тонких кружочка, рафинированное растительное масло — 3 ст. ложки, некрупный желтый картофель — 8 шт., морковь средней величины — 3 шт., молодые цуккини — 3 шт., соль и молотый черный перец по вкусу.

Рыбные котлеты с зеленью

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и слегка размоченным в воде батоном. Добавить измельченную зелень, соль и яйцо, размешать ложкой до однородного состояния или взбить миксером. Из полученной массы сформовать небольшие котлетки и положить в сетчатую корзину пароварки (или дуршлаг без ручки). Готовить в течение 20 минут.

При приготовлении котлет в обычной неглубокой кастрюле под крышкой воды следует налить столько, чтобы она слегка покрывала котлеты и время приготовления увеличить на 10 минут.

Выложить котлеты на блюдо, подать на стол в горячем виде. В качестве гарнира отдельно приготовить картофельное пюре или отварной рис.

Филе рыбы — 500 г, некрупный репчатый лук — 1 шт., батон — 200 г, куриное яйцо — 1 шт., мелко нарубленная зелень петрушки — 2 ст. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, молотый черный перец и другие специи по вкусу.

Биточки рыбные

Филе трески (камбалы, сома, карпа) без кожи и костей нарезать кусками, посыпать солью и перцем. Добавить мелко нарубленные репчатый лук и зелень петрушки, перемешать и пропустить через мясорубку. Из массы сформовать тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить в сыром взбитом яйце и запанировать в сухарях. Готовить в сетчатой корзине пароварки (или в дуршлаге без ручки).

Биточки можно приготовить и без панирования. В этом случае при подаче полить их соусом томатным или томатным с овощами и посыпать зеленью петрушки.

Рыба (филе) — 500 г, лук репчатый — 100 г, яйцо — 1 шт., сухари молотые — 80 г, масло растительное (или сливочное) — 50 г, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Зразы из судака

Из мякоти судака без кожи и костей нарезать порционные куски в виде квадратов и слегка отбить тяпкой.

На середину положить фарш и завернуть края отбитого куска рыбы так, чтобы изделие приобрело форму четырехугольника. После этого зразы посолить, запанировать в муке, окунуть в льезон (взбитая яйчно-молочная смесь) и снова запанировать в молотых сухарях. Для фарша — мелко нарезать и слегка спассеровать репчатый лук, изрубить крутые яйца, добавить молотые сухари, часть рубленой зелени петрушки, соль, молотый перец, все хорошо перемешать (можно использовать мелко нарезанную визигу). Зразы припустить на сковороде с небольшим количеством масла и довести до готовности на решетке пароварки (в корзине с перфорированным дном) в течение 4–5 минут.

Зразы (по 1–2 на порцию) подавать на блюде или тарелке с уложенным рядом гарниром: отваренным на пару картофелем или тремя-четырьмя видами различных вареных или тушеных овощей (букет). Украсить зеленью петрушки. В соуснике подать томатный соус.

Из сома зразы готовить так же.

Судак — 1,2 кг, лук репчатый — 350 г, яйца — 4–6 шт., сухари молотые — 180 г, мука — 2 ст. ложки, масло растительное — 3 ст. ложки, петрушка (зелень), перец черный молотый, соус — 0,5 л, соль.

Сазан отварной с яйцами

Подготовить сазана, выпотрошить. Не отрезая головы, удалить жабры и глаза. Тщательно промыть, посолить, поставить на холод на 30 минут. Приготовить пряный отвар, процедить его в кастрюлю. Довести отвар до кипения, вложить рыбу (отвар должен покрывать ее на две трети), варить на пару под крышкой на слабом огне до готовности (приблизительно 25–30 минут). Осторожно переложить рыбу на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать рублеными яйцами, сваренными вкрутую. Вокруг рыбы можно положить отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Сазан — 700–800 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., соль по вкусу.

Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, репчатый лук — 2 головки, лавровый лист — 1 шт., черный перец — 3 шт.

Осетровая рыба паровая

Подготовленную осетровую рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в кастрюлю в один слой. Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и уложить слоем поверх рыбы. Влить 3 стакана горячего рыбного бульона или кипятка, добавить белое сухое виноградное вино. Варить на пару, закрыв посуду крышкой, 15–20 минут. Когда рыба будет готова, осторожно слить бульон (оставив немного на дне, чтобы можно было подогреть рыбу). Растереть пассерованную муку со сливочным маслом, разбавить ее бульоном, поставить на слабый огонь и, помешивая, варить 10 минут. Снять с огня, процедить и заправить кусочками сливочного масла и солью. Выложить рыбу на блюдо вместе с грибами, залить соусом. Украсить кружочками лимона без зерен. На гарнир можно подать отварной горячий картофель или салат из свежих овощей. Вино можно заменить лимонным соком. В этом случае им заправляют соус, а для украшения и заправки берут целый лимон.

Рыба — 1 кг, грибы белые — 8–10 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, белое вино — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, 0,5 лимона, соль, молотый перец по вкусу.

Биточки из сома с фасолью

Очищенную и выпотрошенную рыбу разрезать вдоль спинки на две половины, снять с филе кожу, отделить реберные и хребтовые кости. Мякоть нарезать и пропустить через мясорубку или измельчить секачом, смешать с кусками замоченного в молоке хлеба, добавить сырое яйцо и растопленное масло, посыпать перцем, еще раз пропустить через мясорубку. Сформовать биточки, запанировать в молотых сухарях, готовить на решетке пароварки.

Сварить предварительно замоченную в холодной воде фасоль, откинуть ее на сито. На сковороде припустить мелко нарезанный лук с томатом-пюре. Фасоль смешать с луком и томатом-пюре, разогреть.

Готовые биточки положить на одной стороне подогретого блюда, а на другой — фасоль с луком. Рыбу и гарнир полить жиром. Отдельно подать салат из овощей.

Сом (филе) — 500 г, хлеб — 100 г, молоко — 0,5 стакана, жир — 5 ст. ложек, сухари молотые — 5 ст. ложек, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., пюре томатное — 2 ст. ложки, фасоль — 300 г, перец черный молотый, соль.

Макрель отварная

Рыбу выпотрошить, промыть, нарезать крупными кусками, залить кипятком так, чтобы вода слегка ее покрывала, посолить, поперчить, добавить уксус, лавровый лист и варить на пару под крышкой на слабом огне минут 10, затем быстро остудить в этом же отваре.

Подать с соусом из хрена.

Макрель — 1 кг, уксус — 4 ст. ложки, лист лавровый, перец душистый горошком, соус-хрен с уксусом, соль.

Хек под молочным соусом

Подготовленную крупную рыбу нарезать кусками, мелкую готовить целиком. Посолить, поперчить. Голову, плавники, хвосты залить 2 стаканами воды, добавить соль и варить в течение 45 минут, после чего процедить. Бульон подогреть в неглубокой кастрюле, положить в него рыбу, букет зелени, добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту, посолить. Закрыть крышкой и варить на пару, на слабом огне до готовности. Слить отвар, процедить и приготовить на нем густой молочный соус. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом, украсить зеленью. На гарнир подать картофельное пюре.

Рыба — 700–800 г, букет зелени, соль, перец, лимонная кислота по вкусу.

Для соуса: сливочное масло — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка.

Рыба паровая с помидорами

Порционные куски рыбы, нарезанные с кожей и костями, или филе без кожи и костей положить в один ряд в кастрюлю, посыпать солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была покрыта ею наполовину, и припустить на слабом огне в кастрюле, накрытой крышкой. Свежие помидоры опустить в кипяток на 2–3 минуты, снять с них кожицу и обжарить. Готовую рыбу переложить на блюдо, добавить помидоры, посыпать солью и нашинкованным стручковым перцем (зеленым).

Так можно приготовить судака, осетрину, сома.

Рыба — 500 г, лук репчатый — 3 шт., зелень кинзы — 3 веточки, помидоры — 500 г, стручковый перец и соль по вкусу.

Рыба с овощами в молоке

Помыть, очистить и нарезать мелкими кубиками овощи. Репчатый лук и сельдерей припустить, переложить в пароварку, добавить картофель, морковь. Посолить, поперчить, влить молоко и тушить. Затем положить сверху на овощи кусочки филе массой по 20–25 г и тушить до готовности. Подать, посыпав зеленью.

Горбуша — 500 г, репчатый лук — 1 шт., четверть корня сельдерея, картофель — 6–7 шт., морковь — 1,5 шт., молоко — 0,5 л, соль — 0,5 ч. ложки, зелень.

Мероу с яблоками и хреном

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде 30 минут. Рыбу уложить в один слой в неглубокую кастрюлю. Приготовить пряный отвар, процедить и, залив им рыбу наполовину, варить ее на пару до готовности. Натереть на мелкой терке корень хрена и яблоки (лучше всего антоновские). Быстро, пока яблоки не потемнели, заправить их уксусом и сахаром, разбавить смесь бульоном. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

Мероу — 600 г, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., перец душистый горошком — 5 шт.

Для соуса: хрен (корень) — 0,5 шт. (50 г), яблоки — 2–3 шт., уксус, сахар, бульон.

Клецки из судака (или щуки, трески, налима) в соусе «белое вино»

Приготовить кнельную массу. Для этого рыбное филе без кожи, нарезанное на куски, и размоченный в молоке пшеничный черствый хлеб (с предварительно обрезанными корками) пропустить 3–4 раза через мясорубку. Измельченную массу смешать с сырыми яичными белками и взбивать, понемногу подливая молоко или сливки до тех пор, пока она не станет пышной. Соль положить в конце взбивания.

В готовую кнельную массу добавить рубленые шампиньоны, шпинатное пюре, томат-пюре, пюре из моркови или цветной капусты и разделать ее на клецки двумя столовыми ложками: в одну ложку набрать кнельную массу, а другой ложкой снимать с первой одинаковые по форме и размерам кусочки и укладывать их рядом в смазанную маслом паровую корзину или неглубокую кастрюлю, причем клецки не должны соприкасаться друг с другом. В посуду с клецками налить немного бульона, закрыть крышкой и припустить.

Готовые клецки заправить соусом «белое вино» (см. с. 245) и добавить нарезанные кусочки крабов.

Судак (или щука, треска, налим) — 500 г (филе), хлеб пшеничный — 50 г, молоко (или сливки) — 1 стакан, яйца (белки) — 2 шт., пюре шпинатное — 2 ст. ложки, пюре томатное — 1,5 ст. ложки, пюре из моркови —2,5 ст. ложки, шампиньоны — 80 г, крабы — 40 г, соус белое вино — 1,5 стакана, масло топленое — 1 ст. ложка, соль.

Кнели из рыбы паровые в винном соусе

Приготовить кнельную массу (см. выше «Клецки из судака (или щуки, трески, налима) в соусе “белое вино”») и наполнить ею смазанные маслом металлические формочки.

Для придания изделию красивого вида дно и стенки смазанных маслом формочек можно выложить вареной морковью, яйцом, сваренным вкрутую, вареными шампиньонами, крабами или раковыми шейками и уже после этого аккуратно наполнить формочки кнельной массой.

В посуду с горячей водой поставить наполненные формочки, закрыть посуду крышкой и варить кнели на плите или в жарочном шкафу при очень слабом кипении. Вынуть кнели из формочек, положить их на блюдо, гарнировать вареными грибами, крабами и полить соусом «белое вино» (см. с. 245), паровым или томатным соусом.

Кнельная масса — 800 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, морковь вареная — 1 шт., яйцо — 1 шт., шампиньоны — 40 г, крабы (или раковые шейки) — 80 г, грибы белые (или шампиньоны) свежие — 120 г, соус — 400 г, соль.

Ледяная рыба с помидорами

Подготовленные тушки рыбы посолить внутри и снаружи. Свежие помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью, перцем и припустить на растительном масле. В неглубокую кастрюлю, смазанную маслом, положить куски рыбы, сверху уложить помидоры, измельченную зелень петрушки и поперчить. Сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, добавить стакан воды и готовить на пару под крышкой. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба — 1 кг, помидоры — 8–10 шт., 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 стакана растительного масла, панировочные сухари, молотый перец, соль по вкусу.

Нельма отварная

Подготовленную рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды в кастрюле под крышкой. Если рыбу подавать холодной, то надо дать ей остыть в той воде, в которой она варилась. Затем вынуть и подавать с зеленью и майонезом.

Горячую отварную нельму рекомендуется подавать на стол с яично-масляным соусом, отварным картофелем и зеленью петрушки.

Нельма — 700 г, майонез — 0,3 стакана, укроп, петрушка (зелень), соль.

Рыба по-зауральски

Филе рыбы нарезать на куски под углом 30 градусов, по 2 куска на порцию. Обвалять в муке, уложить в паровую корзину или на решетку рыбного котла, добавить пассерованный лук, майонез, тертый сыр, зелень и готовить на пару.

Филе трески — 120 г, масло растительное — 20 г, майонез — 100 г, лук — 20 г, сыр тертый — 1 ст. ложка, зелень — 5 г, мука — 5 г.

Рыба в сметане

Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей, нарезать под углом 30 градусов, обвалять в муке, припустить, картофель нарезать кружочками, все разложить в неглубокой кастрюле, добавить пассерованные морковь, лук соломкой, залить кипящей сметаной на две трети, потушить на пару до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Рыба — 120 г, мука — 5 г, картофель — 160 г, морковь — 20 г, лук — 30 г, масло топленое — 15 г, сметана — 100 г, перец, зелень.

Запеканка из мороженого филе рыбы

В чашу для круп пароварки положить сначала промытый рис, затем приправленные солью, перцем и лимонным соком кусочки замороженного филе. По обе стороны филе положить ломтики помидора и лука-порея. Сбрызнуть водой или рыбным бульоном, посыпать молотыми сухарями и тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом. Готовить примерно 20 минут. На стол подать с растопленным маслом, в которое добавить измельченную зелень петрушки.

Мороженое филе рыбы — 400 г, отваренный рассыпчатый рис — 2 стакана, помидоры — 2 шт., репчатый лук — 1 шт. или 1 стебель лука-порея, вода (рыбный бульон или овощной отвар) — 1 стакан, молотые сухари, 3–4 ст. ложки тертого сыра, 1–2 ч. ложки растопленного масла, соль, лимонный сок, молотый перец по вкусу.

Для соуса: сливочное масло — 50 г, мелко нарубленная зелень петрушки — 2–3 ст. ложки.

Морской окунь, отваренный в молоке

Филе морского окуня нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в неглубокой кастрюле или пароварке сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, располагая ее в один слой и так, чтобы молоко слегка покрывало рыбу, затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, уменьшить огонь и варить на слабом огне под крышкой до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом.

На гарнир подать отварной картофель, сваренный на пару, отдельно — сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его после того, как рыба будет вынута.

Окунь морской — 500 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, сухари молотые — 1,5 ст. ложки, молоко — 1–1,5 стакана, петрушка (зелень), укроп, соль.

Осетрина в шампанском

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью. Затем куски уложить в один слой в неглубокую кастрюлю, залить шампанским, добавить сливочное масло, закрыть крышкой плотно и припустить до готовности. После этого сверху положить дольки лимона. Дать закипеть и подать, украсив зеленью.

Осетрина — 800 г, шампанское — 600 г, масло сливочное — 4 ст. ложки, лимон — 2 шт., петрушка (зелень), соль.

Рыба по-старорусски

Рыбу разделать на филе с кожей без костей. Мариновать 15–20 минут. В неглубокую кастрюлю или пароварку положить масло, влить бульон, уложить рыбу (по 4 кусочка на порцию), слой сырого картофеля кружочками, затем слой пассерованного лука. Готовить на пару под крышкой 20 минут. Затем открыть крышку, добавить сметану, тертый сыр и довести до готовности. В пароварке время приготовления уменьшить.

Судак — 400 г, картофель — 100 г, лук репчатый — 40 г, сыр — 20 г, сметана — 100 г, бульон — 30 мл, масло сливочное — 20 г.

Камбала с ветчиной

Лук-порей и корень имбиря вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. В отдельной емкости соединить херес, соевый соус и бульонный кубик, перемешать. Добавить рыбное филе, выдержать в течение 5 минут. Каждый кусок рыбы сложить пополам, выложить в чашу для круп пароварки, посыпать смесью лука и имбиря, полить оставшимся маринадом и поставить в пароварку. Готовить приблизительно 20 минут. Примерно за 5 минут до готовности достать чашу, посыпать камбалу кусочками ветчины и снова поставить в пароварку. Горячее филе разложить в порционные тарелки и сразу же подать на стол.

По этому рецепту можно приготовить рыбу в неглубокой кастрюле под крышкой.

Лук-порей — 2 шт., свежий корень имбиря — 1 шт., херес — 3 ст. ложки, светлый соевый соус — 2 ст. ложки, куриный бульон — 1 кубик, филе камбалы — 6 порционных кусков, мелко нарубленная нежирная ветчина — 2 ст. ложки соли.

Рыба в молоке

Обработанную рыбу разделать на филе, нарезать брусочками, положить в один ряд в кастрюлю, туда же добавить картофель, нарезанный брусочками, морковь и лук — соломкой, масло, соль.

Залить горячим молоком на треть продуктов, закрыть крышкой и припустить до готовности.

Подать, посыпав зеленью.

Рыба — 120 г, картофель — 160 г, морковь — 20 г, лук — 30 г, молоко 130 мл, масло сливочное — 10 г, зелень.

Форель в белом вине

Вымытые стручки красного перца разрезать на 4 части, удалить семена, перегородки и основания плодоножек. Разрезать на маленькие кубики. Очищенный лук нарезать кольцами. Очистить морковь. **У** вымытых стручков гороха удалить боковые жилки. Овощи положить в подготовленную посуду. Вымытую внутри и снаружи форель промокнуть салфеткой и сбрызнуть лимонным соком. Форель должна быть абсолютно сухой и чистой. Рыбу посолить и поперчить внутри и снаружи, положить на овощи, влить белое вино так, чтобы жидкость покрывала их наполовину. Посуду закрыть крышкой и варить рыбу на слабом огне около 45 минут. Подать на стол, украсив ломтиками лимона и веточками петрушки.

Сладкий перец — по 2 красных и зеленых стручка, лук — 2 шт., морковь — 4 шт., зеленый горох — 200 г стручков, форель (небольшая) — 4 шт., лимон — 2 шт., соль, черный перец, белое вино — 250 г, петрушка.

Карп отварной с крутыми яйцами

Подготовить карпа, выпотрошить. Не отрезая головы, удалить жабры и глаза. Тщательно промыть, посолить, поставить на холод на 30 минут. Приготовить пряный отвар, процедить его в кастрюлю. Довести отвар до кипения, положить рыбу в один слой, залить на две трети, варить на слабом огне под крышкой до готовности (приблизительно 25–30 минут). Осторожно переложить рыбу на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать рублеными крутыми яйцами. Вокруг рыбы можно положить отваренный на пару картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Вместо карпа можно использовать щуку, сазана, сома, аргентину, хека.

Рыба — 700–800 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., петрушка, соль по вкусу.

Для отвара: петрушка и сельдерей — по 1 корню, лук репчатый — 2 шт., лавровый лист — 1 шт., черный перец — 3 горошины, соль.

Паровая рыба

Крупную рыбу (карп, лещ, толстолобик и др.) очистить от чешуи, обрезать плавники, отделить тушку от головы, вычистить внутренности, обработать голову: вынуть жабры и глаза. Рыбу легче очистить от чешуи, если заранее смочить ее уксусом.

Морковь, свеклу и лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, свеклу — кусочками, шелуху лука вымыть.

Распределить рыбу и овощи на несколько частей. Положить слоями, начиная с овощей, в пароварку или в неглубокую кастрюлю с крышкой. Каждый слой немного посолить, поперчить. Верхний слой рыбы прикрыть шелухой лука, положить лавровый лист и перец горошком. Залить холодной водой, чтобы слегка покрыла рыбу, налить подсолнечного или оливкового масла.

Довести рыбу до кипения, убавить огонь, варить до готовности.

Снять шелуху, выложить рыбу на блюдо, по краям украсить отварными овощами, аккуратно залить оставшимся процеженным бульоном. Можно подать рыбу в горячем виде, а также в охлажденном, до застывания бульона.

По этому рецепту хорошо также готовить рыбу в широкой неглубокой кастрюле под крышкой, увеличив время приготовления. Рыба считается готовой, если во время варки воду подливали 3–4 раза по мере выкипания.

Рыба — 1 кг, морковь — 3–4 шт., свекла — 1 шт., масло подсолнечное 2–3 ст. ложки, лук — 6 шт., лист лавровый, перец, соль.

Котлеты из картофеля и сельди

Для приготовления котлет можно использовать оставшийся от предыдущего обеда или ужина вареный картофель.

Растереть картофель в массу. Вымоченную сельдь очистить, вынуть кости, снять кожу, филе мелко порубить или пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук припустить на масле. Картофельную массу, сельдь, лук, тертый сыр и яичный желток смешать, добавив столько муки, чтобы можно было сформовать котлеты. Смочить котлеты во взбитом белке, запанировать в муке или сухарях и готовить на решетке рыбного котла или в неглубокой кастрюле на пару.

Подать с томатным или сметанным соусом, салатом. *Картофель вареный — 500 г, сельдь — 1 шт., сыр тертый —*

1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., жир (для жаренья), яйцо — 1 шт., сухари молотые, мука.

Котлеты из судака

Очищенную и выпотрошенную рыбу разрезать вдоль спинки на две половины, снять с филе кожу, отделить реберные и хребтовые кости. Мякоть нарезать и пропустить через мясорубку или измельчить секачом, смешать с кусками замоченного в молоке белого хлеба, добавить сырое яйцо и растопленное масло, посыпать перцем, еще раз пропустить через мясорубку. Из фарша сформовать котлеты, придав им овальную форму, запанировать в молотых сухарях, варить, разложив в неглубокой кастрюле под крышкой, добавив немного бульона или воды, или на решетке пароварки.

На гарнир приготовить зеленый горошек.

При подаче на одной стороне подогретой тарелки уложить котлеты, а на другую положить гарнир, заправленный маслом. Отдельно подать салат из квашеной капусты или соленые огурцы.

Судак (филе) — 500 г, хлеб — 100 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло — 5 ст. ложек, горошек зеленый консервированный, сухари молотые — 5 ст. ложек, перец черный молотый, соль.

Котлеты рыбно-картофельные

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картофельную массы, добавить соль, яйца, мускатный орех (можно добавить сметану). Из приготовленной массы сформовать котлеты, разложить в неглубокой кастрюле под крышкой, добавив немного бульона или воды, или на решетке пароварки. Можно расположить в чаше для круп, смазанной маслом, сбрызнув котлеты маслом.

Подать котлеты с растопленным сливочным маслом или с белым соусом и зеленым салатом.

Рыба (филе) — 600 г, картофель — 6 шт., лук репчатый — 2 шт., яйца — 2 шт., орех мускатный, масло растительное (для жаренья), сухари молотые, соль.

Котлеты рыбные по-японски

Филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, соусом, желтками, маслом, вином, взбитыми с солью белками. Вылить массу в форму и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Охладив, разрезать на полоски и подать с салатом.

Рыба (филе) — 0,7 кг, яйца — 6 шт., мука кукурузная — 1 ст. ложка, масло растительное — 3,5 ст. ложки, вино десертное —1,5 ст. ложки, соус соевый —1,5 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Котлеты фаршированные из морского окуня

Морского окуня разделать на филе без кожи и реберных костей, нарезать на продолговатые кусочки (по 2 на порцию) и слегка отбить. На середину каждого кусочка рыбы положить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет.

Для приготовления фарша мелко порубленные свежие шампиньоны или белые грибы спассеровать на жире вместе с порубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки и рубленым луком, посыпать солью и перцем.

Разделанные котлеты положить завернутой стороной вниз в неглубокую кастрюлю, смазанную жиром, налить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне; рыбу можно также припускать в жарочном шкафу, на решетке пароварки.

При подаче полить соусом «белое вино» (см. с. 245) или томатным соусом с грибами. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить лососевые породы рыб, камбалу.

Окунь морской — 500 г, шампиньоны свежие (или грибы белые) — 120 г, лук репчатый — 4 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, картофель отварной — 500 г, соус «белое вино» (или томатный соус с грибами) — 500 г, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Тефтели рыбные в томатном соусе

В котлетную массу, приготовленную, как для котлет из судака (см. «Котлеты из судака», с. 199), но с меньшим количеством молока и хлеба, добавить рубленый пассерованный репчатый лук и разделать тефтели (по 3–5 на порцию), запанировать их в муке, уложить в пароварку с растопленным маслом, полить жиром и слегка обжарить. Обжаренные тефтели положить, залить томатным соусом, прибавить растертый с солью чеснок, закрыть крышку пароварки и тушить 10–12 минут.

Подать тефтели с картофельным пюре.

Рыба (филе) — 700 г, булка — 80 г, молоко — 0,3 стакана, лук репчатый — 1 шт., жир — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, соус томатный — 1 стакан, перец черный молотый, соль.

Тефтели из трески (или щуки, сома) в соусе с укропом

Приготовить рыбную массу, как для котлет из судака (см. «Котлеты из судака», с. 199), разделать ее на небольшие круглые тефтели, слегка приплюснуть, припустить на разогретом жире с обеих сторон в пароварке. Через пять минут влить 1 стакан бульона, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 минут.

Муку поджарить, развести холодным бульоном, слегка посолить, влить в обычную кастрюлю, вскипятить. Потом добавить сметану, всыпать мелко нарезанный укроп, томатную пасту (можно не добавлять), осторожно перемешать, встряхивая кастрюлю. Тефтели выложить в салатник, залить приготовленным соусом.

Треска (или щука, сом) — 700 г, (филе), булка — 100 г, молоко — 0,5 стакана, лук репчатый — 50 г, жир — 70 г, яйцо — 1 шт., мука — 30 г, сметана — 125 г, укроп, перец черный молотый, соль, чеснок.

Крученики из щуки

Со щуки срезать кожу, вынуть все кости. Мякоть разрезать на тонкие пласты (по 2 на порцию) и слегка отбить. Оставшиеся кусочки филе мелко посечь ножом или пропустить через мясорубку, добавить к полученной массе размоченную в рыбном бульоне или воде булку, слегка поджаренный лук, сырые яйца, часть взятого масла, перец, соль, все хорошо перемешать, положить эту начинку на подготовленные кусочки рыбы, свернуть их трубочкой, обвязать ниткой, обвалять в муке и припустить на сливочном масле.

Из головы и костей рыбы, петрушки, моркови и лаврового листа сварить бульон и заправить его поджаренной мукой.

Крученики сложить в неглубокую кастрюлю, слегка залить заправленным рыбным бульоном и варить на слабом огне под крышкой до готовности.

Гарнировать вареным картофелем, политым соусом, в котором готовились крученики.

Щука — 1,5 кг, масло сливочное — 250 г, хлеб пшеничный — 180 г, мука — 100 г, яйца — 3 шт., лук репчатый — 120 г, петрушка (корень) — 60 г, морковь — 60 г, лист лавровый, перец горький горошком — 8 шт., соль.

Бродетто

Рыбу очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, порезать на крупные куски. Промыть под проточной водой, обсушить. В широкую кастрюлю налить оливковое масло, разогреть. Лук и чеснок очистить, порубить, отложив 2–3 дольки чеснока. Измельченный лук и чеснок припустить в масле до прозрачности. Затем влить уксус, прибавить огонь и дать уксусу выпариться. Помидоры вымыть, обсушить, крупно порезать и добавить в посуду с луком. Продолжать готовить на медленном огне еще 10–15 минут. Заложить рыбу и морепродукты, учитывая время приготовления каждого вида: вначале креветки и кальмары, через 5 минут — пикшу, кефаль, морского черта, еще через 5–6 минут положить морской язык и готовить еще 7–8 минут. Посолить, поперчить. Пока рыба готовится под крышкой, подсушить ломтики хлеба 5–7 минут в разогретой до 180 °C духовке. Натереть оставшимся чесноком, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Хлеб разложить по тарелкам и залить горячим бродетто с рыбой.

Рыба и морепродукты (морской черт, кефаль, пикша, скумбрия, морской язык, кальмары, креветки) — 2 кг, помидоры — 800 г, чеснок — 5–6 долек, лук — 2 шт., оливковое масло — 100 г, винный уксус — 100 мл, хлеб — 8 ломтиков, соль, перец.

Рыба в кисло-сладком соусе

Приготовить рыбное филе, разрезать на порции. Положить на дно неглубокой кастрюли лук, нарезанный кружочками, измельченный изюм, лавровый лист, нарезанный дольками лимон, уложить сверху кусочки филе, посолить, влить немного воды и варить на слабом огне на пару под крышкой. Через 30 минут аккуратно вынуть рыбу, выложить ее на блюдо. Бульон процедить, добавить имбирь, миндаль, уксус, жженый сахар, все слегка поварить на слабом огне, остудить, полить рыбу. Подать блюдо холодным. Если хотите подать рыбу в горячем виде, приготовьте гарнир из картофеля или риса, сваренного на пару в чаше для риса, а кисло-сладкий соус подайте отдельно в соуснике.

Рыба (филе) — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., лимон — 2 шт., изюм — 0,25 стакана, лист лавровый — 2 шт.

Для соуса: бульон — 1,5 стакана, имбирь — 0,5 ч. ложки, уксус винный — 0,3 стакана, миндаль — 0,25 стакана, сахар жженый — 0,5 стакана.

Палтус отварной с гренками

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кожи и костей. Плавники, голову, хвосты рыбы залить небольшим количеством холодной воды, добавить соль, коренья, лук, лавровый лист, перец. Поставить варить на 40–45 минут. Отвар процедить, довести до кипения, опустить в него куски рыбы так, чтобы бульон покрывал их не полностью. Проварить на пару под крышкой на слабом огне до готовности приблизительно 20 минут. Обжарить на масле гренки из черствого хлеба. Выложить на блюдо куски рыбы и горячие гренки, залить соусом.

Соус приготовить из тщательно растертой с маслом пассерованной муки, разбавленной процеженным бульоном; соус поставить на слабый огонь и, постоянно помешивая, варить до загустения, затем снять с огня и, быстро мешая, добавить сырой желток; заправить солью. Соус можно заправить столовой ложкой лимонного сока. Для приготовления гренков использовать черствый хлеб, нарезанный тонкими кружочками.

Рыба 700–800 г, соль по вкусу.

Для отвара: петрушка и сельдерей — по 1 корню, лук репчатый — 1 шт., лавровый лист — 1 шт., черный перец — 3 горошины.

Для гренков: полбатона, сливочное масло — 1 ст. ложка. Для соуса: сливочное масло и мука — по 0,5 ст. ложки, бульон.

Отварная рыба в грибном соусе

Рыбное филе нарезать кусками, посолить и оставить на 10 минут, чтобы рыба пропиталась солью. Варить на пару в неглубокой кастрюле под крышкой, в небольшом количестве воды до мягкости (10–12 минут), осторожно вынуть и переложить на блюдо. Сверху залить горячим соусом. Он приготовляется следующим образом: растопить масло, на нем спассеровать муку и лук, добавить рыбный отвар и измельченные грибы и варить, пока соус не станет сравнительно густым, затем добавить сметану, зелень и ломтики яблока или лимона.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель и салат из огурцов или зеленый салат.

Рыба — 600 г, лист лавровый — 1 шт., уксус, перец, вода, соль.

Для соуса: масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, отвар рыбный — 1 стакан, грибы маринованные — 0,5 стакана, сметана — 2 ст. ложки, укроп, лук зеленый, лук репчатый — 0,5 шт., яблоко кислое — 1 шт., лимон — 2–3 дольки.

Деликатесное рагу

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке или измельчить в блендере. Помидор вымыть, мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Филе красной рыбы нарезать небольшими кубиками, соединить с овощами и перемешать. Выложить полученную массу в пароварку в паровую корзину и готовить на пару в течение 30 минут. Примерно за 5 минут до готовности вытащить чашу, добавить пряности и соль, размешать. Переложить готовое рагу в керамическую миску и подать на стол горячим.

Спелая некрупная морковь — 3 шт., репчатый лук средней величины — 1 шт., мясистый помидор — 1 шт., филе красной рыбы — 150 г, молотый черный перец, хмели-сунели на кончике ножа, соль по вкусу.

Пудинг из рыбы

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку 3–4 раза.

Приготовить молочный соус средней густоты (см. с. 246), дать ему слегка остыть, затем смешать с измельченной рыбой, добавить сырые яичные желтки, заправить солью и молотым перцем, ввести взбитые белки и аккуратно перемешать.

Полученную массу положить в смазанные маслом металлические формочки, поставить их в посуду с горячей водой и, закрыв посуду крышкой, сварить пудинг на плите или в жарочном шкафу при слабом кипении. Можно приготовить пудинг в чаше для круп, устеленной фольгой, смазанной маслом, прикрыв рыбу фольгой.

Выложить пудинг на тарелку, гарнировать сверху вареными грибами, крабами и полить соусом «белое вино» (см. с. 245) или белым соусом с добавлением ракового масла.

Рыба (филе) — 600 г, соус молочный — 400 г, яйца — 3 шт., крабы — 40 г, грибы (шампиньоны или белые) свежие — 120 г, соус «белое вино» — 400 г, перец черный молотый, соль.

Карп по-краковски

Очистить карпа и нарезать кусками толщиной около 3 см. Посолить и посыпать перцем. Оставить в холодном месте на ночь.

Положить в кастрюлю лук, нарезанный ломтиками, разобранный на дольки чеснок, толченый миндаль, соль, немного черного перца и изюм. Залить водой, прибавить масла и притомить. Когда бульон закипит, положить в него куски рыбы в один слой так, чтобы вода покрывала рыбу на две трети, и варить в течение 30 минут на пару под крышкой (на слабом огне). Вынуть и уложить на блюдо, стараясь придать рыбе форму целой.

Процедить соус и уваривать, пока жидкость не выпарится до двух третей. Залить рыбу соусом и украсить нарезанной кружочками отварной морковью.

Карп — 1,5 кг, лук репчатый — 4 шт., чеснок — 1 шт., миндаль толченый — 1 кофейная чашечка, изюм — 2 ст. ложки, перец черный молотый, вода — 1 л, масло растительное — 0,5 стакана, соль.

Карп (или сазан) в соусе «белое вино»

Мелко рубленный репчатый лук спассеровать на масле до готовности, не давая зарумяниться. В пассерованный лук добавить белое сухое вино и кипятить 3–5 минут, затем положить помидоры (без кожи и семян), припущенные шампиньоны, нарезанные мелкими ломтиками, и нагревать в течение 1–2 минут. Все это смешать с соусом «белое вино» (см. с. 245), довести до готовности и полить припущенную на пару рыбу. Гарнир — отварной картофель.

Так же можно приготовить судака, щуку, налима, треску, камбалу, палтуса, рыбу осетровых пород.

Карп (или сазан) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 40 г, вино белое — 40 г, помидоры — 200 г, шампиньоны — 120 г, соус — 400 г.

Карп отварной с маслом и яйцами

Приготовить отвар из очищенных овощей и приправ, процедить, посолить. Рыбу разделать, удалить жабры, тщательно промыть, опустить в горячий отвар так, чтобы он слегка покрывал рыбу. Варить на пару на очень слабом огне в закрытой тщательно кастрюле около 20 минут. Осторожно вынуть карпа на блюдо, обложить картофельными крокетами, полить все маслом и посыпать петрушкой, рубленными яйцами и тертым хреном. Украсить дольками лимона. Можно подать также с отварным на пару картофелем.

При варке карпа можно в отвар влить несколько ложек уксуса или обдать рыбу уксусом, после чего она приобретает голубоватый оттенок (так называемый «голубой карп»). Таким же образом можно приготовить судака, леща.

Карп — 1 кг, овощи разные (без капусты и лука) — 200 г, лук репчатый — 2 шт., лист лавровый — 1–2 шт., перец душистый — 3–5 шт., масло сливочное — 80 г, яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., соль.

Корюшка вареная

Корюшку очистить, промыть, посолить, оставить примерно на 1 час, затем сварить в небольшом количестве воды на пару, под крышкой, добавив соль, лук, лавровый лист, перец.

Следить, чтобы корюшка не переварилась.

Готовую корюшку выложить на блюдо и добавить немного бульона, в котором она варилась. Отдельно подать соус хрен и уксус.

Корюшка — 750 г, лук репчатый — 2 шт., лист лавровый — 2 шт., перец душистый горошком — 3–4 шт., соль.

Лососина, припущенная в соусе

На припущенные в кастрюле под крышкой куски рыбы положить свежие вареные грибы, крабы. Гарнир — отварной на пару картофель; полить рыбу соусом томатным, раковым, томатным с вином и овощами, молочным с мадерой. На рыбу положить ломтик лимона. Посыпать зеленью петрушки.

Так же можно приготовить нельму, тайменя, сига. Но лососина считается самой лучшей рыбой для приготовления на пару.

Лосось — 600 г, грибы белые (или шампиньоны) — 120 г, крабы — 40 г, соус — 400 г, лимон — 0,25 шт., петрушка (зелень), соль.

Паровая рыба под соусом

Рыбу очистить, промыть, нарезать крупными кусками. Растопить сливочное масло, подержать на огне, пока масло не станет коричневым, затем влить разведенную водой муку, посолить и вскипятить. Положить рыбу в полученный соус, варить на слабом огне под крышкой 20 минут. Готовую рыбу вынуть, откинуть на дуршлаг и уложить на блюдо. Оставшийся соус заправить желтками, добавить сок лимона и перец, залить соусом рыбу на блюде, сверху посыпать тертым сыром. Украсить блюдо ломтиками лимона или дольками сваренного вкрутую яйца, листиками петрушки. Подать в теплом или охлажденном виде.

Рыба — 700 г, масло сливочное — 4–5 ст. ложек, мука — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан, яйца (желтки) — 2 шт., сок лимона — 2 ст. ложки, сыр (тертый) — 3 ст. ложки, перец, соль.

Осетрина (белуга или севрюга) паровая

В пароварку положить очищенные, обмытые и крупно нарезанные морковь, петрушку и лук репчатый, а сверху — кусок красной рыбы, массой от 0,5 кг и больше, зачищенный и промытый. Довести до кипения и, закрыв крышку плиты, варить до готовности (30–40 минут).

Готовую рыбу охладить до 40 °С, нарезать порционными кусками, выложить на тарелку и посолить. Оставшийся отвар процедить и использовать для приготовления соуса к рыбным блюдам. Для гарнира приготовить отварной на пару картофель или картофельное пюре. При подаче на стол на тарелки положить отварную рыбу, рядом гарнир, соленые огурцы, полить растопленным сливочным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Осетрина (или белуга, севрюга) отварная — 600 г, вода — 2 стакана, морковь — 0,5 шт., петрушка (корень) — 0,25 шт., лук репчатый — 0,5 шт., соль.

Осетрина (или севрюга, белуга) с виноградным уксусом

Осетрину (или севрюгу, белугу) нарезать на порционные куски, ошпарить и промыть. В кастрюлю с крышкой влить воду, добавить виноградный уксус, лавровый лист, чеснок, толченный с солью, прокипятить, опустить рыбу так, чтобы жидкость покрывала на две трети. Через 15 минут извлечь из отвара лавровый лист и добавить нарезанный тонкими кольцами лук, измельченную зелень сельдерея и сладкий перец, нарезанный соломкой. Проварить 5 минут, охладить, выложить вместе с отваром в салатник, украсить зеленью петрушки.

Рыба — 1 кг, лук репчатый — 4 шт. (около 200 г), чеснок — 3 дольки, лист лавровый — 2 шт., перец сладкий — 150 г, вода — 1,5 стакана, уксус виноградный — 1,5 стакана, петрушка (зелень), соль.

Пеламида в молочном соусе

Нарезанную на куски с кожей и костями рыбу припустить в бульоне в пароварке, добавить в него лимонную кислоту, вино, соль, перец, зелень петрушки. Полученный бульон соединить с молочным соусом, добавить соль, проварить, процедить и заправить маслом. При подаче рыбу полить молочным соусом (см. с. 246), на гарнир подать отварной картофель, отварные грибы и также полить соусом.

Можно приготовить пеламиду по этому рецепту в неглубокой кастрюле под крышкой.

Пеламида — 800 г, вино сухое белое — 3 ст. ложки, кислота лимонная, петрушка (зелень) мелко нарезанная — 1 ст. ложка, соус молочный средней густоты — 1,5 стакана, грибы белые (или шампиньоны) — 100 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, перец душистый горошком — 4–5 шт., соль.

Рыба с ореховым соусом по-грузински

Очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу отварить в пароварке целиком в течение 5–7 минут в кипящей подсоленной воде. Снять с огня, вынуть шумовкой, выложить на горячее блюдо и украсить веточками зелени. Ореховую подливку подать отдельно. Она готовится так: толченые орехи развести процеженным рыбным бульоном, добавить уксус, соль, перец, зелень мяты, дать один раз вскипеть и охладить.

Рыба речная — 1 кг, мята (зелень) — 20 г, петрушка (зелень) — 30 г, уксус винный — 50 г, орехи грецкие очищенные — 100 г, перец — 0,5 ч. ложки, соль.

Рыба паровая с чесночным соусом

Нарезанную на куски рыбу отварить вместе с сельдереем, луком, петрушкой, лавровым листом, душистым перцем, морковью в пароварке и выложить в глубокое блюдо. Сделать подливу. Развести рыбный бульон кипятком, чтобы не был очень соленым, прокипятить в течение 5 минут и процедить. В одном стакане бульона развести толченый чеснок. Подливу можно подать отдельно или залить ею рыбу.

Рыба — 1 кг, морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок (головка) — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., петрушка (зелень) — 2 веточки, сельдерей (корень) — 1 шт., сельдерей (зелень) — 2 веточки, перец душистый горошком — 10 шт., соль.

Рыба паровая с луковым соусом

Выпотрошенную и очищенную рыбу нарезать порциями, посолить и поставить в холодное место на 2 часа. За это время из рыбьих голов, овощей и специй приготовить бульон. Положить в него рыбу, накрыть и варить на слабом огне под крышкой 20–25 минут в пароварке. Готовую рыбу уложить на тарелки, удалить кости и залить соусом.

Подать холодной.

Соус готовить так. Целые мелкие луковицы обжарить на смазанной маслом сковороде. Когда они подрумянятся до золотистого цвета, влить растительное масло и тушить до готовности. Добавить томатный сок, перец, сахар, соль по вкусу. По желанию можно подать сложный гарнир.

Рыба — 5 кг, петрушка (корень) — 3 шт., морковь — 3 шт., лук репчатый — 3 шт., лист лавровый — 5 шт., перец черный горошком — 5 шт., соль.

Для соуса: лук репчатый — 700 г, масло растительное — 1,5 стакана, сок томатный — 1,5 стакана, перец черный молотый, соль, сахар.

Рыба с лимоном

Разогреть масло в пароварке и обжарить на нем лук. Положить поверх лука рыбу, посолить ее, поперчить, положить остальные продукты. Залить все водой и варить на слабом огне 35 минут. Вынуть лавровый лист. Рыбу можно подавать горячей или холодной.

Рыба — 750 г, масло растительное — 0,25 стакана, лук, нарезанный кольцами — 1 стакан, помидоры, нарезанные кубиками — 2 шт., лимон, нарезанный кружочками — 2 шт., вода — 0,5 стакана, уксус — 1 ст. ложка, сахар —2 ч. ложки, лист лавровый — 1 шт., перец черный молотый — 0,5 ч. ложки, соль — 2 ч. ложки.

Рулет из рыбы с грибами

Приготовить котлетную массу. Очистить, тщательно перемешать и изрубить шампиньоны или белые грибы, а также репчатый лук и зелень петрушки. Обжарить на масле, посолить и охладить. На увлажненную салфетку или кусок жесткой ткани выложить ровный слой фарша толщиной примерно 1,5 см. На середину по всей длине положить начинку. Приподняв салфетку, соединить края фарша и обровнять. Разложить в широкой неглубокой кастрюле или на решетке пароварки, смазанной маслом, швом вниз и обровнять. Смазать сырым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, добавить немного воды, довести до готовности на небольшом огне.

Подать отдельно в соуснике сметану. Гарнировать отварным картофелем.

Рыба — 500 г, шампиньоны (или грибы белые) — 150 г, лук репчатый — 2 шт., петрушка (зелень) — 1 пучок, яйцо — 1 шт., сухари молотые — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1,5 ст. ложки, соль.

Рулет из трески (или судака, щуки)

Рыбу очистить, обмыть, обсушить салфеткой, снять кожу, отделить филе. Из половины очищенных и промытых овощей, кожи, позвоночной кости, специй и 2 л воды сварить бульон. Процедить.

Приготовить рыбную массу. Для этого булку замочить в молоке, отжать. Лук очистить, нарезать, потушить в жире. Мясо, булку, лук пропустить два раза через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, манную крупу, 3–4 ложки молока. Тщательно перемешать, чтобы получилась пышная масса.

Намочить полотняную салфетку соответствующей величины, смазать ее маслом, уложить рыбную массу в виде валика. Завернуть массу в салфетку, перевязать шпагатом оба конца и поперек.

Влить в продолговатую посуду процеженный отвар, вскипятить, опустить рыбу так, чтобы жидкость покрывала на две трети, закрыть крышкой. Варить на слабом огне 1 час.

Оставшиеся овощи очистить, нарезать соломкой, залить небольшим количеством кипящей воды, сварить. Муку и масло спассеровать, развести холодным бульоном, вскипятить. Добавить отварные овощи, нарезанные соломкой коренья из бульона, посолить, добавить перец (можно несколько ложек сметаны). Готовый рулет вынуть из салфетки, положить на блюдо, нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см. Облить овощным соусом. Рулет можно подать с картофелем, свеклой, огурцами и соусами (хрен, томатный, с укропом, грибной).

Треска (или судак, щука) — 700 г, овощи разные (без капусты) — 350 г, булка — 50 г, молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 20 г, лук репчатый (для фарша) — 60 г, жир — 20 г, лист лавровый, перец душистый, соль.

Рулет из рыбы с яйцами и зеленым луком

Пропустить дважды через мясорубку мякоть рыбы с репчатым луком. Заправить фарш солью, молотым перцем, сырым яйцом, молотыми сухарями (но не мякишем белого хлеба!). Хорошо размешать. Отварить вкрутую яйца и изрубить. Мелко нашинковать зеленый лук и зелень петрушки. Смешать, посолить и заправить размягченным сливочным маслом. Смочить салфетку, выложить на середину рыбный фарш, придать ему форму лепешки (толщиной 1,5–2 см). На середину лепешки положить начинку. Приподняв края салфетки, соединить края лепешки, сгладить и скатать рулет на решетку пароварки или рыбного котла швом вниз. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Готовить приблизительно в течение 30–35 минут.

На гарнир лучше всего подать отварной или жареный картофель.

Рыба — 500 г, лук репчатый — 2 шт., яйца — 3 шт., сухари молотые — 3 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, масло топленое — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль, зелень петрушки.

Рулет паровой из салаки

Салаку разделать на филе, пропустить дважды через мясорубку. В полученный фарш добавить крошки белого хлеба, яичные желтки, рубленый лук, соль, лимонную цедру, молотый перец, все тщательно перемешать, после чего добавить взбитый яичный белок.

Полученную массу сформовать в виде батона, положить на решетку рыбного котла, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и готовить на пару.

Подать с картофельным пюре или зеленым горошком в молочном соусе.

Салака (филе) — 400 г, яйца — 2 шт., лук репчатый — 4 шт., хлеб пшеничный — 4 ломтика, масло сливочное — 1 ст. ложка, цедра лимона, сухари молотые, картофельное пюре — 600 г или горошек зеленый — 400 г, перец, соль.

Рыба в капусте по-украински

Филе трески, судака или окуня пропустить через мясорубку, добавить размоченный в воде и слегка отжатый белый хлеб и жареный лук, затем второй раз пропустить массу через мясорубку и заправить перцем и солью. На отваренные в подсоленной воде капустные листы положить подготовленный рыбный фарш и завернуть их в виде конверта. Изделия сложить в пароварку или неглубокую кастрюлю с крышкой, залить сметанным соусом и потушить.

Рыба (филе) — 700 г, хлеб пшеничный — 50 г, лук репчатый — 50 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, капуста — 70 г, соус сметанный — 2 стакана, перец черный молотый, соль.

Бельдюга деликатесная с помидорами

Разделать рыбу на куски, хорошо их промыть, обсушить, обвалять в муке с солью и обжарить с обеих сторон. Нарезанные красные помидоры и репчатый лук обжарить, добавить рубленую зелень петрушки и укропа. Положить в пароварку слой овощей, слой рыбы и снова слой овощей. Тушить 15–20 минут.

Так же можно приготовить нототению, мероу и другие виды крупных рыб.

Бельдюга — 600 г, помидоры свежие — 4–5 шт., лук репчатый — 2 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки, мука — 1,5 ст. ложки, петрушка (зелень), укроп (зелень), соль.

Бельдюга тушеная

Подготовленную рыбу разделать на филе, нарезать на куски, сложить их одним слоем в пароварку. Смешать муку с холодным рыбным бульоном или водой, рыбу залить половиной этой смеси, сверху уложить еще один слой рыбы и полить оставшейся смесью. На рыбу положить кусочки сливочного масла и тушить в течение 20–30 минут под закрытой крышкой. Готовую рыбу выложить на блюдо.

Яичные желтки, сметану, лимонный сок или горчицу перемешать, добавить в соус, оставшийся после тушения, и залить им куски рыбы.

На гарнир подать отварной картофель и овощи.

Бельдюга — 600 г, масло сливочное — 3 ст. ложки, мука пшеничная — 2 ст. ложки, бульон рыбный — 1–1,5 стакана, лимон — 0,5 шт. или горчица — 1 ст. ложка, яйца (желтки) — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, соль.

Рыба фаршированная классическая

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, удалить внутренности. Промыв водой, нарезать поперек на порционные куски (кругляши). Из головы (без жабр), плавников, костей и хвоста сварить бульон.

Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повреждая кожи. Измельчить мякоть рыбы. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы. На дно пароварки или широкой неглубокой кастрюли с крышкой положить нарезанные морковь, петрушку, лук репчатый — пластинками; поверх овощей — фаршированные куски рыбы. Если рыба укладывается в два слоя, то поверх рыбы поместить слой нарезанных овощей. После этого залить холодной водой на 1 см выше уровня укладки рыбы, в случае выкипания воды доливать кипящим бульоном.

Фаршированная рыба получается очень вкусной и при приготовлении в неглубокой кастрюле под крышкой.

Перед подачей на стол рыбу вместе с овощами осторожно выложить на блюдо, полить отфильтрованным бульоном и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Гарнир подают отдельно. Из бульона можно приготовить белый соус (см. с. 245).

Рыба — 600 г, лук репчатый — 3 шт., морковь — 2 шт., хлеб белый черствый — 100 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное для фарша — 3 ст. ложки, чеснок, специи, петрушка (зелень), укроп, соль.

Тельное из рыбы

Приготовить котлетную массу из рыбы.

На полотенце, развернутое на столе, смоченное водой, положить порции котлетной массы и придать им форму лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш и при помощи полотенца сложить лепешки вдвое, чтобы они приняли форму полумесяцев.

Сформованное тельное смочить в яйце, запанировать в сухарях и разложить в паровой корзине, хорошо смазанной маслом, или на решетке рыбного котла, довести до готовности. Подать тельное с зеленым горошком или с жареным картофелем и томатным соусом.

Для приготовления фарша нужно сваренные, свежие или сушеные грибы, вареные хрящи осетровых рыб и крутые яйца нарезать тонкими ломтиками, смешать с пассерованным луком, добавить зелень петрушки и заправить солью и перцем.

Фарш можно приготовить без грибов и хрящей — из яиц с луком с добавлением небольшого количества молотых пшеничных сухарей.

Рыба — 400 г, хлеб — 80 г, молоко — 0,3 стакана, лук репчатый — 2 шт., грибы — 75 г, сухари молотые — 100 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, яйцо — 3 шт., масло растительное — 100 г, горошек зеленый консервированный (или картофель жареный) — 200 г, соус томатный — 1,5 стакана, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Гуляш из рыбы

Подготовленную рыбу разделать на филе (без костей), посолить и оставить на холоде на 1,5 часа, после чего разрезать на куски, сложить в пароварку, залить растительным маслом и водой и, закрыв пароварку крышкой, тушить рыбу 10 минут. Можно куски рыбы припускать в кастрюле под крышкой на слабом огне.

Затем растереть с маслом муку, разбавить рыбным бульоном или горячей водой. Прокипятить. Развести сырые желтки сметаной, заправить солью и сухим белым вином, смешать с соусом. Залить этой смесью рыбу, посыпать молотыми сухарями и тушить еще 10 минут.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую или ячневую кашу.

Рыба — 600 г, масло — 2 ст. ложки.

Для соуса: мука пшеничная — 1 ст. ложка, сметана — 0,5 стакана, масло — 1 ст. ложка, бульон — 1,5 стакана, яйца (желтки) — 2 шт., вино сухое белое — 0,25 стакана, соль.

Зубатка в молоке

Подготовленную рыбу нарезать кусками, обвалять в муке, сложить в неглубокую кастрюлю или в пароварку и слегка припустить. Затем добавить нарезанный лук, перец (по вкусу), лавровый лист, залить горячим молоком, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Зубатка — 500 г, мука — 1 ст. ложка, масло растительное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 3 шт., лист лавровый — 1 шт., молоко —1,5 стакана, перец черный горошком, соль.

Камбала с луком и сладким стручковым перцем

Нашинковать репчатый лук и спассеровать на подсолнечном масле, разогретом в пароварке, добавить сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, и вместе с луком пассеровать еще 5–10 минут. Потом добавить помидоры, очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками, залить рыбным бульоном и нагреть до кипения. Порционные куски рыбы посыпать солью, перцем, запанировать в муке, опустить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить рыбу до готовности.

Подать рыбу с отварным на пару картофелем.

Камбала (филе) — 600 г, мука — 1 ст. ложка, лук репчатый — 3–4 шт., перец сладкий стручковый — 120 г, масло растительное — 60 г, помидоры — 200 г, бульон — 0,6 л, чеснок — 1 долька, перец черный молотый, соль.

Карась, тушенный с овощами и сливками

Карасей почистить, выпотрошить, промыть. Крупных карасей разрезать пополам, а мелких оставить целиком. Рыбу посолить, посыпать перцем, выдержать полчаса на холоде. Нарезать соломкой морковь, репчатый лук. Сложить овощи и рыбу в пароварку. Влить 1,5 стакана горячей воды, добавить соль и специи. Закрыть пароварку крышкой, довести жидкость до кипения и продолжить тушить рыбу. Через 30 минут влить горячие сливки. Снять рыбу, сразу заправить ее сливочным маслом.

Выложить на блюдо вместе с овощами и соусом. Вокруг рыбы положить цветную капусту или картофель. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Вместо масла во время тушения можно добавить нарезанный мелкими кубиками свиной соленый шпик.

Карась — 1 кг, морковь — 2 шт., лук репчатый — 3 шт., лист лавровый — 2 шт., сливки — 1 стакан, масло — 1,5 ст. ложки, перец черный горошком — 5 шт., перец черный молотый, соль.

Форель, фаршированная гусиной печенкой

За день до приготовления нарезать печенку маленькими кубиками, посолить, поперчить, влить коньяк и поставить на сутки в холодильник.

Форель почистить, выпотрошить и вымыть в воде с уксусом. Булочку замочить в смеси вина и сливок, посолить, добавить мелко нарезанную зелень, яйцо и размешать, в полученную массу положить печенку. Рыбу посолить и начинить этим фаршем, потом разместить в паровой корзине или на решетке рыбного котла. Готовить в течение 20 минут при небольшой температуре.

Подать горячей.

Форель — 1 кг, печенка гусиная — 200 г, булочка — 50 г, вино — 5 ч. ложек, коньяк —5 ч. ложек, сливки — 1,5 ст. ложки, яйцо — 1 шт., уксус — 3 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Треска, припущенная в рассоле

Из филе рыбы нарезать порционные куски и припустить их в пароварке в бульоне (0,3 л на 1 кг рыбы) с добавлением огуречного рассола. Рыбу вынуть. Жидкость (соус «рассол») сохранить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, мелкие огурцы разрезать пополам, а крупные на четыре части, удалить семена, нарезать огурцы на ломтики или дольки и сварить. Вареные хрящи осетровых рыб и белые грибы нарезать ломтиками, смешать с вареными огурцами и поместить в горячий соус «рассол».

Готовую рыбу положить на блюдо или тарелку, рядом с рыбой уложить отварной картофель, а на рыбу положить огурцы, вареные хрящи и вареные свежие белые грибы. Полить соусом рассол, приготовленным из бульона, в котором припускалась рыба, и посыпать зеленью петрушки или укропом. Так же можно приготовить судака, щуку, налима, сома.

Треска — 1 кг, рассол огуречный — 1,5 стакана, огурцы соленые — 200 г, грибы — 150 г, головизна — 300 г, соус — 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, соль.

Сиг отварной

Сварить рыбу с добавлением овощей в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой, после чего гарнировать ее отварным картофелем и зеленью петрушки. Яично-масляный (голландский) или раковый соус подать отдельно в соуснике. Так же можно приготовить лососину, нельму, тайменя.

Сиг — 650 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., соус — 300 г, петрушка (зелень), соль.

Сиг в соусе из белого вина

Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, припустить в пароварке в небольшом количестве бульона с добавлением белого вина, лука и петрушки.

Так же можно приготовить лососину, нельму, тайменя, форель.

Сиг — 700 г, петрушка (корень) — 0,5 шт., лук репчатый — 1 шт., бульон — 1 стакан, вино — 40 г.

Карп в кисло-сладкой подливе

Очищенного карпа порезать на порции, уложить в пароварку или неглубокую кастрюлю с крышкой, добавить лук, морковь и петрушку, посолить, залить рыбным бульоном, приготовленным из пищевых отходов карпа, или водой, чтобы рыба была покрыта на две трети, и стушить. Отдельно сварить очищенный картофель.

Приготовление подливы. Пшеничную муку просеять, слегка поджарить на масле, развести бульоном, в котором тушился карп, прибавить поджаренное на масле томат-пюре, лимонную кислоту, размешать, хорошо проварить. Затем в подливу опустить перебранный и промытый изюм, довести до кипения и заправить сахаром и сливочным маслом.

Когда подают на стол, карпа и картофель поливают этой подливой.

Карп (филе) — 600 г, лук репчатый — 2 шт., петрушка (корень) — 1 шт., морковь — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., соль.

Для подливы: мука — 1 ст. ложка, изюм — 2 ст. ложки, масло сливочное — 4 ст. ложки, томат-пюре — 4 ст. ложки, кислота лимонная — 0,5 г, бульон — 1,5 стакана, сахар.

Карп с луком и черносливом

Подготовленного карпа посолить, положить в пароварку или кастрюлю и варить в небольшом количестве воды под крышкой до полуготовности. Припустить нарезанный лук, добавить в кастрюлю, залить вином, уложить чернослив, предварительно замоченный в теплой воде. Довести до готовности. Подать на стол, украсив дольками лимона.

Карп — 1,5 кг, масло растительное — 0,5 стакана, лук репчатый — 4 шт., вино белое — 0,5 стакана, чернослив — 20 шт., мука — 2 ст. ложки, перец черный молотый, лимон — 1 шт., соль.

Карп паровой по-венгерски

Рыбу разделить на две филейные половины, нарезать их и посолить. Лук измельчить, припустить, посолить, поперчить, сверху положить куски рыбы, добавить нарезанные кружками помидоры и зеленую паприку, залить сваренным из голов и костей бульоном так, чтобы покрывал рыбу наполовину, и варить в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой до готовности.

Карп — 1,2 кг, лук репчатый — 7 шт., перец красный — 30 г, жир —2,5 ст. ложки, помидоры — 3 шт. или томат-пюре — 6 ст. ложек, перец зеленый — 180 г, соль.

Карп паровой по-еврейски

Рыбу очистить, промыть, порезать на куски. Лук, чеснок и петрушку мелко нарезать. Приготовить соус. Для этого нужно поджарить муку в оливковом масле, прибавить холодной воды столько, чтобы получился соус средней густоты. Положить рыбу и овощи в пароварку, посолить, залить соусом и тушить на слабом огне 15–20 минут под крышкой. Остудить и подать с лимоном, нарезанным дольками.

Карп — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 4 дольки, петрушка (зелень), мука — 0,75 стакана, масло оливковое — 1 стакан, лимон — 1 шт., соль.

Карп паровой по-румынски

Рыбу нарезать небольшими кусками, посолить, обсушить, обвалять в муке, подержать на холоде полчаса. Отдельно поджарить ломтиками лук, влить вино, добавить томат-пюре, лимон, лавровый лист, перец. Рыбу выложить в пароварке в один ряд, добавить соус, варить под крышкой на слабом огне до готовности. Подать в холодном виде.

Карп — 1,5 кг, масло растительное — 3 ст. ложки, лук репчатый — 2–3 шт., вино сухое красное — 0,25 стакана, томат-пюре — 1 ст. ложка, лимон, лист лавровый, перец душистый горошком, соль.

Сом паровой по-грузински

Очищенную, нарезанную кусками, промытую рыбу уложить в пароварку или кастрюлю, залить водой и поставить варить. Через 10 минут огонь сделать слабым, плотно закрыть крышкой и довести до готовности. Во время варки добавить соль, лавровый лист, кислый лаваш, черный перец горошком, нарезанную зелень кинзы. Вместо кислого лаваша можно добавить 2 столовые ложки томата-пюре.

Сом — 1 кг, кинза (зелень) — 10 веточек, лист лавровый — 2 шт., лаваш кислый — 50 г, перец черный молотый, соль.

Скумбрия с маринованным красным перцем

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поперчить (мелкую рыбу использовать целиком). Вынуть из банки маринованный красный перец, ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Так же нарезать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в пароварку, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности на слабом огне под крышкой. Осторожно слить отвар (если его много, выпарить с таким расчетом, чтобы осталось не более стакана), заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца.

На гарнир подать отварную зеленую фасоль.

Скумбрия — 600–800 г, перец красный маринованный — 150 г, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., мука — 1,5 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, петрушка (зелень), укроп, соль.

Судак отварной на пару

Сварить рыбу с добавлением овощей и специй в пароварке в небольшом количестве воды под крышкой. На рыбу положить вареных раков и ветки зелени петрушки. Гарнир — отварной картофель — положить сбоку от рыбы. Соус яично-масляный, раковый или соус хрен с уксусом подать в соуснике.

Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Судак — 750 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., петрушка (корень) — 0,5 шт., лист лавровый — 1 шт., раки — 4 шт., соус — 375 г, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Судак отварной с овощами

В пароварку положить куски очищенных и промытых корней петрушки, колечки моркови и лука, четвертинки картофеля, поверх овощей уложить порционные куски подготовленного судака, добавить 1–2 лавровых листика и несколько горошин перца. Залить одним стаканом воды, посолить, добавить кусочек сливочного масла, варить в закрытой кастрюле 20–25 минут. В неглубокой кастрюле под крышкой время приготовления увеличить. Сваренного судака вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо, полить соком из кастрюли.

Судак — 500 г, петрушка (корень) — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., картофель — 5–6 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль, лист лавровый.

Судак отварной с гарниром

Рыбу разрезать на порционные куски, отварить в процеженном пряном отваре в пароварке или в кастрюле под крышкой, охладить, не вынимая. Картофель и морковь нарезать кубиками, зеленую фасоль — небольшими кусочками, цветную капусту разделить на отдельные соцветия. Все овощи отварить отдельно. Рыбу вынуть из отвара, удалить кости, выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками петрушки. Вокруг кучками разложить овощи. Отдельно в соуснике подать мелко нарезанные огурцы, смешанные с майонезом.

Судак — 600 г, петрушка (корень) — 2 шт., сельдерей (корень) — 2 шт., лук репчатый — 4 шт., перец душистый горошком — 5 шт., сок лимонный.

Для гарнира: картофель — 300 г, морковь — 150 г, фасоль зеленая — 100 г, капуста цветная — 150 г, огурцы — 100 г, майонез — 100 г, соль.

Судак по-русски

Морковь и петрушку нарезать брусочками размером 3х30 мм и отдельно припустить до готовности. Соленые огурцы (без кожи и семян) нарезать ломтиками и сварить; так же нарезать вареные грибы, а каперсы и оливки отделить от рассола; у оливок, кроме того, вынуть косточки. Подготовленные продукты смешать, залить небольшим количеством горячего томатного соуса.

На припущенные в пароварке порционные куски рыбы положить подготовленные морковь, петрушку, соленые огурцы, грибы, каперсы, оливки, а сбоку — отварной картофель. Рыбу полить томатным соусом, положить на нее ломтик лимона и посыпать зеленью петрушки.

Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима, камбалу, палтуса.

Судак — 600 г, морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., огурцы соленые — 40 г, грибы — 40 г, каперсы — 20 г, оливки — 40 г, лимон — 0,25 шт., соус томатный — 400 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Судак со щавелем по-французски

Щавель перебрать, оборвать черешки, положить в сотейник (отобрать несколько листиков), влить немного воды и сварить на слабом огне. Затем протереть через сито и смешать с желтками и горчицей. Остальной щавель порубить, смешать с протертым щавелем и посолить. Судака припустить в отваре в пароварке, выложить на пюре из щавеля, украсить лимоном и веточками эстрагона.

Для приготовления отвара смешать воду с вином, добавить лук, коренья, зелень, специи (горошек раздавить), довести массу до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении около 15 минут. Затем процедить.

Судак — 800 г, отвар — 0,75 л, щавель — 750 г, яйца (желтки) — 3 шт., горчица — 1,5 ч. ложки, эстрагон — 4 веточки, лимон — 0,5 шт., соль.

Для отвара: вода — 1,5 стакана, вино сухое белое — 1,5 стакана, лук репчатый измельченный — 0,3 стакана, морковь измельченная — 0,3 стакана, петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (зелень) — 1 веточка, гвоздика — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., перец черный горошком — 3 шт., соль — 1 ч. ложка.

Судак по-польски

Судака очистить, промыть, нарезать порционными кусками и сварить с кореньями в небольшом количестве воды в неглубокой кастрюле под крышкой или в пароварке. Затем переложить рыбу на блюдо. Подать к ней очищенный отварной картофель. Отдельно подать соус. Чтобы его приготовить, необходимо растопить в сотейнике сливочное масло, опустить в него мелко нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки, добавить бульон, лимонный сок, все посолить и перемешать. Так же можно приготовить треску или другую рыбу.

Судак — 500 г, масло сливочное — 5 ст. ложек, яйца, сваренные вкрутую — 1 шт., морковь — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., петрушка (зелень) или укроп — 3–5 веточек, соль. Для соуса: бульон рыбный — 2 ст. ложки, масло сливочное — 5 ст. ложек, яйцо — 1 шт., петрушка (зелень) — 2–3 веточки, лимон — 1 долька или сок — 1 ч. ложка.

Треска паровая с соусом

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями или вместе с хребтовой костью, нарезать по одному куску на порцию; некрупные экземпляры рыбы, не пластуя, нарезать на куски (кругляши).

В посуду с кипящим пряным отваром положить в один ряд куски рыбы кожей вверх и варить их под крышкой на слабом огне 20 минут или в пароварке 10–15 минут.

Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку; радом с рыбой уложить отварной картофель.

Рыбу полить томатным или польским соусом (см. с. 246). Можно подать соус отдельно. Вместо соуса рыбу можно полить сливочным маслом.

Так же можно приготовить судака, щуку, сома или налима.

Треска — 600 г, овощи и специи для приготовления отвара — 50 г, соус — 1 стакан или масло сливочное — 50 г.

Треска, припущенная в томатном соусе

Припущенные в пароварке куски трески положить в глубокое блюдо или на тарелку, рядом уложить горкой картофель, отваренный целыми клубнями, залить все томатным соусом с грибами и прогреть 1–2 минуты при температуре не выше 70 °С.

При подаче на стол на рыбу положить кружочек очищенного лимона и украсить зеленью. Можно также подать рыбу с раковыми шейками или крабами и отварными грибами.

Треска — 800 г, соус томатный — 200 г, картофель — 0,5 кг, шампиньоны (или белые грибы) — 50 г, петрушка (зелень), укроп, соль.

Карп с луком и помидорами

Нарезанный лук залить водой, довести до кипения, откинуть на сито, охладить и положить в пароварку, затем растопить сливочное масло, добавить томатный сок, очищенные и мелко нарезанные помидоры, влить белое вино и посолить. Пластованного, нарезанного кусками и посоленного карпа положить на лук и помидоры, накрыть крышкой и варить до готовности.

На гарнир подать жареный или отварной картофель, посыпать зеленью. Полить образовавшимся соусом.

Карп — 800 г, лук репчатый — 4 шт., сок томатный — 0,75 стакана, вино белое — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, помидоры — 2–3 шт., соль.

Карп, приготовленный с хреном и яблоками

Рыбу выпотрошить, очистить, разделить на порции и сбланшировать в уксусе. Петрушку, лук и сельдерей проварить в бульоне с добавлением перца, соли и лаврового листа. Рыбу залить процеженным бульоном так, чтобы он покрывал ее наполовину, и припустить в пароварке или в неглубокой кастрюле с крышкой.

Выложить очищенные и нарезанные ломтиками яблоки в форму, смазанную жиром, сверху положить припущенную паровую рыбу, полить сметанным соусом с хреном и посыпать тертым сыром, поставить в широкую кастрюлю с кипящей водой или в духовку. Довести до готовности.

Карп — 800 г, уксус — 4 ст. ложки, лук репчатый — 4 шт., яблоки — 8 шт., жир — 2 ст. ложки, петрушка (зелень), сельдерей (корень), соус сметанный — 0,5 кг, хрен, лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Карп (или сазан) с гречневой кашей

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, заправить ее маслом и положить в центре блюда. На кашу уложить сваренный на пару карп, а на него ломтик яйца. Все это залить сметанным соусом, тертым сыром, сбрызнуть маслом и довести до готовности в духовке. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Так же можно приготовить треску, сома, судака, щуку, карася.

Карп (или сазан) — 600 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло растительное — 40 г, масло сливочное — 50 г, яйцо — 1 шт., сыр тертый — 30 г, каша гречневая — 600 г, соус сметанный — 0,6 кг, петрушка (зелень), укроп, соль.

Карп (или сазан) со шпинатом

Свежий шпинат сварить, мелко нарезать, спассеровать на подсолнечном масле с добавлением мелких кусочков филе и вымоченной сельди и заправить солью и перцем.

В пароварку положить половину приготовленного количества шпината, на него предварительно запанированные в кляре и припущенные ломтики рыбы, закрыть оставшимся шпинатом, посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и довести до готовности под крышкой.

Карп (или сазан) — 500 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло подсолнечное — 80 г, сельдь — 120 г, шпинат — 800 г, сухари молотые — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Карп праздничный с пивом и пряностями

Подготовленную к варке рыбу (крупную — порционными кусками, а мелкую — целиком, без голов и плавников) посыпать солью, черным и душистым молотым перцем, полить виноградным уксусом и оставить в холодном месте на 30–40 минут.

В пароварку или неглубокую кастрюлю с крышкой влить пиво, нагреть до кипения, положить небольшими кусочками сливочное масло, а когда оно растопится — рыбу вместе со специями и укропом, прибавить протертый через решето черствый белый хлеб, мелкий изюм без косточек (кишмиш) или коринку, немного натереть на терке лимонной цедры и варить все в пароварке или в кастрюле под крышкой 30–40 минут на слабом огне.

Подать рыбу можно в горячем или в холодном виде. В последнем случае ее готовят с подсолнечным или оливковым маслом. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Так же можно приготовить треску, ставриду, камбалу.

Карп — 600 г, уксус виноградный — 20 мл, масло сливочное — 20 г, пиво — 1 стакан, хлеб пшеничный — 60 г, изюм — 40 г, цедра лимонная — 0,4 г, петрушка (зелень), перец душистый, перец черный молотый, соль.

Камбала (или палтус) с кашей

Рыбу припустить на пару с небольшим количеством растительного масла. В пароварку положить рассыпчатую гречневую, рисовую или пшеничную кашу, заправленную маслом, а на нее — рыбу. Все это залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и подержать до готовности 5 минут. Подать, посыпав зеленью.

Так же можно приготовить треску, сома, судака, щуку, карпа, карася.

Камбала (или палтус) — 500 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло растительное — 40 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, сыр (тертый) — 1 ст. ложка, соус сметанный — 0,5 кг, каша — 600 г, зелень, соль.

Камбала (или палтус) паровая с картофелем и луком

Положить порционный кусок сырой рыбы в пароварку или в неглубокую кастрюлю, посыпать солью с перцем, добавить тонко нарезанный пассерованный репчатый лук, закрыть ломтиками вареного или сырого картофеля, залить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и варить на слабом огне под крышкой. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и подать с овощами.

Так же можно приготовить осетрину, севрюгу, белугу.

Камбала (или палтус) — 500 г, картофель — 600 г, лук репчатый — 2–3 шт., соус —0,6 кг, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло подсолнечное или топленое — 2 ст. ложки, перец черный молотый, укроп, петрушка, соль.

Кефаль с гарниром

Очистить и промыть небольшие рыбы и разрезать по длине пополам. Вынуть позвоночник и остальные кости, затем снять кожу по направлению от хвоста к голове. Полученные филе посолить и свернуть рулетами.

В неглубокую кастрюлю положить лук, нарезанный кружочками, морковь, сельдерей, все нарезать кубиками. Сверху положить рулеты рыбы и прибавить подсолнечное масло, черный перец, белое вино, рыбный отвар, чтобы он покрывал наполовину, или воду, соль по вкусу. Закрыть крышкой и варить на пару, на слабом огне около 40 минут. В пароварке время приготовления уменьшить.

Поджарить крутоны из белого хлеба, обмакнув их в разведенное яйцо. Уложить крутоны на блюдо. На каждый крутой положить по 1 тушеному рулету.

Слегка обжарить муку в масле и развести процеженным рыбным отваром. Полученный соус варить 5–6 минут и залить им рыбу.

На гарнир подать отварной мелкий картофель, залитый разогретым маслом, вареную морковь, нарезанную кубиками и политую разогретым маслом, и треугольные кусочки хлеба, поджаренные в масле.

Кефаль (филе) — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1–2 шт., сельдерей (корень) — 0,75 шт., масло подсолнечное — 3–4 ст. ложки, перец черный горошком — 15–20 шт., вино белое — 0,75 стакана, соль.

Для соуса: мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 2 ст. ложки, отвар рыбный — 1 стакан.

Навага со шпинатом под молочным соусом

Свежий шпинат припустить, отжать от лишней влаги, нарезать, прогреть на масле и заправить солью и перцем. Припустить филе рыбы в пароварке в небольшом количестве рыбного бульона с добавлением петрушки и лука. Приготовить молочный соус средней густоты (см. с. 246) и добавить в него бульон, полученный в результате припускання рыбы, нагреть до кипения и процедить.

На припущенное филе положить заправленный шпинат, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и довести до готовности. Так же можно приготовить треску, щуку, налима, сома.

Навага (филе) — 600 г, петрушка (корень)— 0,25 шт., лук репчатый — 1 шт., шпинат свежий — 700 г, сыр (тертый) — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1,5 ст. ложки, соус молочный — 400 г, перец черный молотый, соль.

Окунь морской с огуречным рассолом и овощами

Дно сотейника, пароварки, широкой кастрюли с плотной крышкой покрыть ровным слоем кореньев петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками, уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарубленные (с костями или без костей) с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Тушить, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 20–30 минут.

С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить по вкусу солью, если требуется, добавить огуречный рассол или вино. Залить этим соусом рыбу и прогреть до кипения.

Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным паровым рисом или картофелем. Рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки.

Это блюдо можно приготовить и без вина.

Так же можно приготовить треску, ставриду, камбалу, сома.

Окунь морской — 600 г, сельдерей (корень) — 40 г, петрушка (корень) — 40 г, рассол огуречный — 2 стакана, вино виноградное — 0,5 стакана, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, соус — 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый — 0,4 г, перец душистый — 0,4 г, соль.

Солянка из окуня

Филе окуня нарезать, сложить в пароварку или в кастрюлю с крышкой, добавить нарезанные ломтиками соленые огурцы, очищенные от кожи и семян, пассерованный лук, долить немного бульона и припустить под крышкой. К готовой рыбе добавить каперсы, маслины и томатный соус.

Затем положить слой тушеной капусты, на нее — припущенную рыбу с соусом и гарниром, закрыть все капустой, разровнять поверхность, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, довести до готовности.

Подать, положив сверху ломтик лимона; посыпать рубленой зеленью.

Окунь морской — 600 г, капуста тушеная — 600 г, масло растительное — 60 г, огурцы соленые — 120 г, каперсы — 50 г, лук репчатый — 1 шт., сухари — 1 ст. ложка, маслины — 60 г, лимон — 0,25 шт., соус томатный — 200 г, петрушка (зелень), укроп, соль.

Солянка с осетриной (или севрюгой, белугой)

Приготовить тушеную капусту, рыбу и гарнир. Осетрину, севрюгу или белугу нарезать, ошпарить, вымыть, уложить в пароварку или в неглубокую кастрюлю с крышкой, добавить вареные хрящи, нарезанные ломтиками соленые огурцы (без кожицы и семян), пассерованный лук, долить немного бульона и припустить, закрыв посуду крышкой. В готовую рыбу положить каперсы, оливки, маслины и заправить томатным соусом. Добавить к паровой рыбе приготовленную тушеную капусту, посыпать сухарями с сыром, сбрызнуть маслом и довести до готовности. Готовую солянку украсить ломтиками лимона с зеленью, маслинами и маринованными ягодами.

Солянку можно готовить без маслин, оливок и лимона.

Осетрина (или севрюга, белуга) — 600 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, капуста тушеная — 150 г, каперсы — 60 г, огурцы соленые — 120 г, головизна — 100 г, лук репчатый — 2 шт., сыр (тертый) — 1 ст. ложка, сухари молотые — 1 ст. ложка, оливки — 60 г, маслины — 80 г, ягоды маринованные — 100 г, лимон — 0,25 шт., соус — 120 г, петрушка (зелень), укроп, соль.

Рыба по-алжирски

Вычистить и вымыть морскую рыбу. Положить в пароварку, посыпать солью и черным перцем, натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь кружочками помидоров и налить оливкового (подсолнечного) масла. Можно готовить в неглубокой кастрюле под крышкой.

Рыба — 500 г, чеснок — 3–4 дольки, помидоры — 3–4 шт., масло оливковое (или подсолнечное) — 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Рыба по-колумбийски

Крупную морскую рыбу очистить, нарезать кусками и немного посолить. Вынуть кости и замочить рыбу на 30 минут в 0,5 л уксуса.

Положить в пароварку нарезанную кружками морковь, нарезанный ломтиками лук, красный и черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Посолить смесь и уложить сверху куски рыбы.

Полить вином и оливковым маслом так, чтобы жидкость покрывала рыбу наполовину, закрыть крышкой и варить на слабом огне 30–60 минут.

Осторожно вынуть куски рыбы и уложить на блюдо, соус протереть через сито и выложить вокруг рыбы. Из маслин вынуть косточки и украсить ими блюдо.

Рыба — 750 г, уксус — 0,5 л, лук репчатый — 4 шт., морковь — 500 г, вино — 1 стакан, масло оливковое — 0,5 стакана, петрушка (зелень) — 2 ст. ложки, перец красный молотый — 0,5 ч. ложки, перец черный молотый — 0,5 ч. ложки, соль, маслины.

Рыба по-шведски

Рыбу отварить в очень небольшом количестве воды на пару под крышкой в подсоленной воде. Не вынимать из кастрюли. На сковороде разогреть масло, добавить муку и прогреть ее при постоянном помешивании. Залить бульоном и хорошо проварить. Снять с огня, добавить желток, положить пряности, посолить. Полученным соусом залить отварную рыбу, добавить нарезанный помидор, посыпать грибами, молотыми сухарями, сыром, сверху положить кусочек масла. Довести под крышкой в пароварке до готовности на слабом огне. Украсить маленькими кусочками лимона, помидорами и зеленью петрушки.

Рыба (или рыбное филе) — 300 г, масло сливочное — 2 ч. ложки, мука — 0,5 ч. ложки, бульон рыбный (или говяжий) — 1 стакан, яйцо (желток) — 1 шт., помидор — 1 шт., грибы тушеные резаные — 1 ст. ложка, сыр твердый тертый — 0,5 ст. ложки, щепотка смеси карри, перец черный молотый, соль, сухари молотые — 0,5 ст. ложки, масло сливочное — 0,5 ст. ложки, лимон — 1 шт., петрушка (зелень).

Рыба с кизиловой подливкой по-грузински

На дно пароварки, смазанной маслом, уложить целым куском или порционными кусками сырую рыбу, посыпанную солью, добавить воды, чтобы она покрывала рыбу наполовину, и варить на пару до готовности. Кизил (свежий или сушеный) залить водой, чтобы она покрыла ягоды, и сварить. Затем вместе с жидкостью протереть через дуршлаг, добавить соль, толченый чеснок, по желанию — стручковый перец, протереть через сито и перемешать. Приготовленную рыбу выложить на блюдо, залить кизиловым соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Соус к рыбе можно подать отдельно.

Рыба — 1 кг, масло сливочное — 50 г, кизил свежий — 1 стакан или сушеный — 0,5 стакана, чеснок, укроп, соль.

Рыба с мандаринами

Зелень и корнеплод петрушки потушить в масле. Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, выложить в пароварку с тушеными овощами, облить сметаной и сверху уложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и варить на пару под крышкой 20 минут.

Рыба морская (филе) — 600 г, сок лимона, масло — 150 г, сметана — 1 стакан, петрушка (зелень и корнеплод), сыр тертый — 4 ст. ложки, мандарины свежие — 4–5 шт., перец, соль.

Рыба по-сицилийски

Очистить крупную рыбу. Сделать косые надрезы на верхней и нижней ее части и положить в них по 0,5 ломтика лимона. Поместить рыбу в пароварку или неглубокую кастрюлю, разложить вокруг нее нарезанные кружочки лука, нарезанный кубиками картофель, кабачки и сверху грибы (если грибы мелкие, их можно класть целыми, или же нарезать тонкими ломтиками, если они крупные). Посолить и посыпать черным перцем, налить оливкового (подсолнечного) масла и воды так, чтобы жидкость покрывала продукты на две трети. Готовить под крышкой на слабом огне.

Рыба — 1 кг, лимон — 0,5 шт., лук репчатый — 2 шт., картофель — 4–5 шт., кабачки — 300 г, грибы — 200 г, масло оливковое (подсолнечное) — 1 стакан, вода — 1 стакан, перец черный молотый, соль.

Рыбное филе с цветной капустой

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия.

Рыбное филе посолить, сдобрить пряностями и тушить в собственном соку с добавлением масла (часть) в пароварке или кастрюле под крышкой. Через 20 минут добавить слой цветной капусты. Из яиц и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и довести до готовности. Подать с картофелем или с хлебом.

Капуста цветная — 2 кочана, филе рыбное — 400 г, масло сливочное — 30 г, крахмал — 2 ч. ложки, яйца (желтки) — 2 шт., петрушка (зелень), орех мускатный тертый, сыр твердый тертый — 20 г, сливки (или молоко) — 1 стакан, жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.

Снетки с картофелем и луком

Выложить дно широкой кастрюли, смазанной маслом, или паровой корзины, также хорошо смазанной маслом, ломтиками вареного или сырого картофеля. На картофель положить сырую рыбу, посыпать солью, перцем, добавить пассерованный репчатый лук, закрыть все картофелем, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и готовить под крышкой.

Подать, посыпав зеленью петрушки.

Снетки — 800 г, картофель — 600 г, лук репчатый — 200 г, соус белый — 400 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло топленое (или подсолнечное) — 800 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Соте из судака

Филе судака нарезать ломтиками, посолить, поперчить, выложить в неглубокую кастрюлю или пароварку, добавить вино, бульон. Из остатков судака сделать кнельную массу, выпустить ее из кондитерского мешочка на кусочки судака, накрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности.

Раков сварить и вынуть шейки. Шампиньоны протушить в масле. Добавить все в кастрюлю с судаком, залить соусом и подержать под крышкой еще 8–10 минут.

Приготовление соуса. Растереть муку с маслом, разбавить горячим бульоном, посолить и проварить. Растереть остальное масло с желтком и сливками, ввести в соус, размешать, процедить, поставить на водяную баню и хорошо прогреть.

Судак (филе) — 1 кг, раки — 10 шт., шампиньоны — 10 шт., вино белое — 50 г, бульон рыбный — 1 стакан, перец черный молотый, соль.

Для соуса: масло сливочное — 2 ст. ложки, бульон рыбный — 100 г, мука — 1 ст. ложка, яйца (желтки) — 1 шт., сливки — 3 ст. ложки, соль.

Судак (или карп, щука) с шампиньонами

Рыбу выпотрошить, промыть, отрезать голову, отделить филе и посолить, положить в пароварку, полить жиром, добавить немного воды, варить под крышкой 10–15 минут.

Шампиньоны очистить от земли, промыть, срезать ножки, с больших шляпок снять пленки, грибы тонко нашинковать. Добавить нарезанный кружками лук, соль и перец, 1–2 ложки воды, тушить 10 минут. Рыбу прикрыть шампиньонами, облить слегка подсоленной сметаной, посыпать крупно натертым сыром. Можно сбрызнуть маслом с молотыми сухарями, влить немного воды и закрыть крышкой, довести до готовности.

Если рыбу запекали в духовке, то она будет готова, когда сыр слегка подрумянится. Такую рыбу можно подать и как закуску.

Судак (или карп, щука) — 1 кг, шампиньоны — 100 г или боровики — 200 г, жир — 100 г, лук репчатый — 100 г, сметана — 1 стакан, сыр тертый — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Суфле «Сюрприз»

Лосося консервированного отцедить, разобрать на кусочки, кости измельчить. Сок от рыбы смешать с молоком (чтобы получился стакан жидкости). Масло растопить, всыпать в него муку и, постепенно доливая жидкость (молоко с соком лосося), варить до получения однородной загустевшей массы. Посолить, поперчить, слегка охладить и ввести взбитые желтки. Эту массу выложить в смазанные жиром формочки, положить мясо лосося, влить взбитые белки, осторожно перемешать. Формочки поставить в кастрюлю с горячей водой и запекать на пару в течение 45 минут.

Лосось консервированный — 300 г, мука — 3 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., молоко, перец черный молотый, соль.

Кутап

Очищенную и выпотрошенную форель наполнить отварным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем, положить в паровую корзину, смазанную маслом, или в сотейник с небольшим количеством воды и готовить под крышкой.

Форель — 375 г, масло сливочное — 25 г, рис — 30 г, изюм — 25 г, имбирь, соль.

Толченики рыбные по-украински

Рыбу разделать на филе, растереть его в ступке, смешать с мукой, маслом, посолить, поперчить и скатать шарики. Отварить их под крышкой в небольшом количестве подсоленной воды и, подав на стол, полить маслом с припущенным луком.

Рыба свежая — 2,5 кг, мука — 6 ст. ложек, масло растительное — 1 стакан, лук репчатый — 3–4 шт., соль, перец.

Фрикадели рыбные

Из филе судака (или щуки, трески, налима) приготовить котлетную массу. Добавить рубленый репчатый лук или шинкованный зеленый лук и мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, затем разделать на шарики (фрикадели) по 10–12 штук на порцию, уложить их в смазанный маслом сотейник или паровую корзину, залить соусом томатным или томатным с овощами и тушить в закрытой посуде при слабом кипении в течение 20–25 минут.

Подать фрикадели вместе с соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом. Гарнировать жареным или отварным картофелем.

Рыба — 400 г, хлеб пшеничный — 60 г, молоко — 0,5 стакана, лук репчатый — 1 шт., масло подсолнечное —1,5 ст. ложки, соус томатный — 400 г, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Фрикадельки паровые из салаки с овощами

Разделанную на филе без костей салаку пропустить дважды через мясорубку вместе с намоченным в воде белым хлебом. В рыбную массу добавить яйцо, муку, соль, молотый перец, тщательно перемешать и сформовать из нее круглые (размером с грецкий орех) шарики — фрикадели.

Положить в пароварку ровным слоем нарезанные тонкими ломтиками морковь, лук, петрушку, а на них — фрикадели, все залить горячим рыбным бульоном или водой так, чтобы рыба была слегка покрыта, посолить и варить при слабом кипении час.

Подать фрикадели вместе с овощами, посыпать укропом. На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек или тушеную свеклу.

Салака (филе) — 360 г, хлеб белый — 60 г, яйцо — 1 шт., мука — 20 г, морковь — 60 г, лук репчатый — 120 г, петрушка (зелень), укроп, горошек зеленый консервированный (или свекла тушеная) — 400 г, перец черный молотый, соль.

Угорь отварной на пару

Снять кожу со свежего угря. Рыбу промыть, залить горячим отваром, приготовленным из воды, овощей, пряностей и лука. Варить в пароварке 15 минут или в кастрюле под крышкой на слабом огне 25 минут.

Готовую рыбу вынуть, уложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, морковью, нарезанной фигурками, листьями зеленого салата.

Подавать с отварным картофелем, соусом и укропом или томатным соусом.

Угорь — 1 кг, овощи — 200 г, лук репчатый — 1 шт., лист лавровый — 1–2 шт., перец душистый горошком — 4–5 шт., лимон — 1 шт., соль.

Форель паровая

Крупные экземпляры подготовленной рыбы нарезать перед варкой на порции, мелкие — варить целиком.

В кипящий пряный отвар добавить уксус, положить рыбу. Жидкость не должна полностью покрывать рыбу. Закрыть пароварку плотно крышкой и готовить на пару на очень малом огне.

Сваренную рыбу уложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем, обточенным в виде груш и бочонков, вареными раками и зеленью петрушки. Соус — польский (см. с. 246) с каперсами — подать отдельно в соуснике. Вместо соуса можно подать кусочек сливочного масла.

Форель — 600 г, овощи и специи для пряного отвара — 40 г, уксус — 40 мл, раки — 4 шт., соус — 300 г или масло сливочное — 40 г, петрушка (зелень), соль.

Форель классическая

Взять форель, очистить, промыть и посолить. Нарезать кружочками лук; морковь, петрушку и сельдерей — кубиками. Положить их в неглубокую кастрюлю, посолить и добавить черный перец. Уложить на овощи посоленную рыбу и залить подсолнечным маслом и вином. Жидкость должна слегка покрывать рыбу. Плотно закрыть кастрюлю и готовить на слабом огне 35–40 минут.

Вынуть готовую рыбу на блюдо и залить соусом, в котором тушилась рыба, предварительно процедив его и заправив сливочным маслом и желтком. Украсить отварным картофелем, политым разогретым маслом.

Форель — 800 г (4–5 мелкого размера форелей), лук репчатый — 1 шт., морковь — 1–2 шт., петрушка (корень) — 2–3 шт., сельдерей (корень) — 0,3 шт., масло подсолнечное — 3–4 ст. ложки, вино белое — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. ложка, яйцо (желток) — 1 шт., перец черный горошком — 15–20 шт., соль.

Форель отварная по-польски

Сварить очищенную и промытую форель в небольшом количестве слегка подсоленной воды в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой, положив туда коренья (можно завернуть рыбу в кусок марли и привязать края ее к ручкам обычной кастрюли, это позволит легче вынуть сварившуюся рыбу). Вынуть готовую рыбу на подогретое блюдо.

Распустить сливочное масло, разогреть и добавить очень мелко нарезанные крутые яйца, сок лимона, соль, черный молотый перец, немного мускатного ореха и мелко нарезанную зелень петрушки. Готовым соусом залить рыбу.

Форель — 750 г, петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт.

Для соуса: масло сливочное — 3–4 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую — 2–3 шт., лимон — 1 шт., орех мускатный — 0,4 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Форель отварная с ореховым соусом

Форель (карп, сазан, сом) нарезать на порционные куски, уложить в пароварку, отварить на пару в небольшом количестве воды до готовности, выложить на блюдо, охладить, украсить веточками петрушки. В ступке растолочь ядра грецких орехов, чеснок с солью, добавляя кипяченую холодную воду. Полученный соус довести до консистенции густой сметаны и подать отдельно в соуснике.

Форель — 500 г, петрушка.

Для соуса: орехи грецкие очищенные — 100 г, чеснок — 3 дольки, вода — 150 мл, соль.

Форель отварная с солеными огурцами

Форель очистить и промыть. В кастрюлю налить воды и красное вино и дать закипеть, положить туда морковь, сельдерей и лук. Когда бульон закипит, посолить по вкусу и положить туда рыбу так, чтобы жидкость слегка покрывала ее. Варить на слабом огне под крышкой. Вынуть рыбу на блюдо, посыпать мелко нарезанными солеными огурцами и зеленью петрушки и заправить разогретым маслом. Украсить отварным картофелем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно подать с рисом, сваренным на пару.

Форель — 750 г, вода — 1 л, вино красное — 1 стакан, морковь — 1–2 шт., сельдерей (корень) — 0,5 шт., лук репчатый — 1 шт., огурец соленый — 2 шт., петрушка (зелень), соль.

Хлебцы рыбные

Филе судака, трески или другой рыбы без кожи нарезать небольшими кусками и вместе с мякотью белого хлеба, вымоченного в молоке, пропустить дважды через мясорубку. К полученной массе добавить соль, перец, соус (подогретую пшеничную муку развести кипяченым молоком, чтобы не было комков, и прокипятить в течение минуты, перемешать), яичные желтки, взбитые белки и хорошо перемешать. Формочки слегка смазать сливочным маслом, посыпать белыми сухарями, выложить в них рыбную массу, смазать яичным желтком и поместить в широкую кастрюлю с горячей водой, налитой на дно, закрыть крышкой (готовность определять путем прокола — должен течь белый сок). Хлебцы охладить, сложить на блюдо, украсить свежими помидорами, огурцами, зеленью петрушки.

Рыба (филе) — 1 кг, батон — 200 г, молоко — 0,5 стакана, мука — 2 ст. ложки, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., помидоры — 2 шт., огурцы — 2 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Мерлуза с маслинами

Очистить, промыть рыбу и нарезать толстыми ломтиками. Посолить и уложить в неглубокую кастрюлю. Посыпать черным перцем и тушить на пару на слабом огне под крышкой около 20 минут, прибавив подсолнечное масло и воду так, чтобы жидкость покрывала рыбу на две трети. Затем вынуть рыбу на тарелку и полить соком лимона, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Вокруг рыбы уложить нарезанные кружочками крутые яйца и маслины.

Мерлуза — 600–700 г, масло подсолнечное — 5–6 ст. ложек, вода — 3–4 ст. ложки, лимон — 1 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Минтай с картофелем

Рыбу разделать на тушки без головы, нарезать на кусочки. Шпик нарезать ломтиками, поджарить до получения светлых прозрачных шкварок, добавить кружочки репчатого лука, нарезанный кружочками сырой картофель, посолить, добавить зеленый лук, рыбный бульон и тушить в пароварке, закрыв крышкой, 10 минут. Затем положить подготовленную рыбу в один ряд, посыпав ее перцем и солью, и продолжать тушить под крышкой еще 15–20 минут.

При подаче посыпать блюдо зеленью.

Минтай — 600 г, шпик — 70 г, лук репчатый — 2 шт., картофель — 5 шт., бульон рыбный — 1 стакан, масло сливочное — 2 ст. ложки, лук зеленый, мелко нарезанный — 2 ст. ложки, петрушка (зелень), мелко нарезанная — 1 ч. ложка, перец черный молотый, соль.

Осетрина паровая с пикантным соусом

Спассеровать морковь, нарезанную мелкими кубиками, в подсолнечном масле. Прибавить толченый чеснок и уложить на них осетрину, нарезанную на куски и посоленную. Налить воды, чтобы покрыть рыбу наполовину, и прибавить лавровый лист, черный перец. Закрыть пароварку крышкой и тушить на умеренном огне около 30 минут. Перед тем как снять с огня, прибавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Вынуть рыбу и уложить на блюдо. Заправить соус двумя желтками и залить им рыбу.

Подать холодной.

Осетрина — 750 г, масло растительное — 0,5 стакана, морковь — 1–2 шт., яйца (желтки) — 2 шт., петрушка (зелень) — 2 ст. ложки, чеснок — 5–6 долек, лист лавровый — 1 шт., перец черный горошком — 10 шт., соль.

Пристипома в молоке

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на куски, положить в неглубокую кастрюлю или пароварку, залить молоком, добавить 0,5 нормы масла и тушить с закрытой крышкой в течение 30–40 минут на медленном огне.

При подаче полить рыбу растопленным маслом.

На гарнир подать овощи в молочном соусе (см. с. 246).

Пристипома — 600 г, молоко — 0\ 75 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, соль.

Рыба паровая по-запорожски

Рыбу почистить, удалить внутренности, отрубить голову, хвост и плавники. Затем рыбу промыть, нарезать на куски, посолить, посыпать перцем, уложить в один ряд в пароварку, залить соусом.

Приготовление соуса. Морковь, петрушку, соленые огурцы и репчатый лук нарезать в виде лапши или пластинок и спассеровать на растительном масле. В конце пассерования добавить протертые красные помидоры, соль, лавровый лист, перец, прокипятить. Закрыть кастрюлю крышкой и варить на пару до готовности.

Готовую рыбу охладить, положить по 2 куска на тарелку, залить соусом, сверху положить полкружочка лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Судак (или сом, сазан, карп) — 1 кг, мука — 2 ст. ложки, масло растительное — 4 ст. ложки, лимон — 0,5 шт.

Рыба паровая по-грузински

Рыбу промыть, крупную нарезать на порционные куски, мелкую оставить целой, положить в пароварку, посыпать солью и нарезанным кружками репчатым луком, добавить лавровый лист, залить водой (0,5 стакана), закрыть крышкой и припустить на слабом огне. К концу приготовления добавить молотый черный перец и мелко нарезанную зелень кинзы.

Рыба — 1 кг, лук репчатый — 1,5 шт. (около 60 г), кинза (зелень) — 5–6 веточек, лист лавровый — 2 шт., перец черный молотый, соль.

Стерлядь (осетрина, севрюга, белуга) паровая классическая

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, ошпарить, промыть в холодной воде. Положить рыбу в пароварку, залить на одну треть ее высоты рыбным бульоном, посолить, добавить белое вино и припустить. Бульон, в котором припускалась рыба, уварить на две трети объема, добавить в него белый соус (см. с. 245), прокипятить, заправить по вкусу солью, красным перцем, лимонным соком или лимонной кислотой и сливочным маслом, после чего процедить. Перед подачей припущенную рыбу уложить на блюдо или тарелку, уложить на рыбу вареные свежие белые грибы или шампиньоны, крабы или раковые шейки и полить соусом. Поверх соуса положить на рыбу ломтики лимона, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. Отдельно подать отварной картофель или положить его на блюдо рядом с рыбой.

Так же можно приготовить паровую рыбу без вина, грибов и лимона.

Стерлядь (или белуга, осетрина, севрюга) — 600 г, петрушка (корень) — 0,5 шт., вино белое — 40 г, грибы — 120 г, крабы — 40 г, соус белый — 300 г, бульон — 300 мл, масло сливочное — 60 г, кислота лимонная — 0,4 г, лимон — 0,25 шт., укроп, петрушка (зелень), перец красный молотый, соль.

Рыба с грибами по-украински

Рыбу очистить, промыть, удалить кости, нарезать кусочками, смешать с нарезанным вареным картофелем, рублеными вареными грибами и слегка обжаренным репчатым луком. Подготовленную массу сложить в пароварку или неглубокую кастрюлю, добавить маслины и перец, залить грибным отваром на две трети, тушить на слабом огне под крышкой полчаса, затем посыпать сухарями и довести до готовности. Подать горячей.

Рыба — 1 кг, картофель — 1 кг, грибы сушеные — 50 г, лук репчатый — 2 шт., маслины — 10 шт., сухари — 2 ст. ложки, отвар грибной — 0,75 стакана, перец черный молотый, соль.

Рыба паровая в томатном соусе

Приготовить паровую рыбу. Отдельно приготовить томатный соус, использовать бульон, полученный при припускании рыбы.

Паровую рыбу положить в сотейник в один ряд, залить томатным соусом, поставить сотейник на умеренный огонь и при слабом кипении прогреть 3–5 минут. Отдельно приготовить отварной картофель.

При подаче на стол на тарелки положить паровую рыбу с томатным соусом, гарнировать отварным картофелем, полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Филе рыбное — 600 г, вода —1,5 стакана, морковь — 0,5 шт., петрушка (корень) — 0,25 шт., лук репчатый — 0,5 шт., перец черный молотый, соль, соус томатный — 400 г, масло сливочное — 2 ст. ложки.

Рыба паровая с помидорами по-грузински

Порционные куски рыбы или филе положить в один ряд в пароварку, посыпать солью, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень кинзы, залить водой, чтобы покрыла рыбу наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой кастрюле. Свежие помидоры погрузить в кипяток на 2–3 минуты, снять с них кожицу и обжарить. Готовую рыбу переложить в соответствующую посуду, добавить поджаренные помидоры, посыпать солью и нашинкованным зеленым стручковым перцем.

Рыба — 1 кг, помидоры — 1 кг, лук репчатый — 5 шт., кинза (зелень) — 4 веточки, перец стручковый, соль.

Стерлядь паровая «кольцом»

С мелкой стерляди счистить костные пластинки, расположенные с боков и на брюшке, затем рыбу выпотрошить, удалить визигу, жабры и тщательно вымыть в холодной воде.

Обработанную рыбу посыпать солью и перцем с внутренней стороны и свернуть кольцом, для чего у хвостового плавника прорезать мякоть и вставить в разрез нос рыбы.

Припустить стерлядь в пароварке в небольшом количестве бульона с добавлением белого вина. Готовую рыбу переложить на блюдо, удалить со спинки костные жучки, положить на рыбу свежие вареные грибы, крабы.

Бульон уварить на половину объема, добавить в него белый соус (см. с. 245), прокипятить, заправить лимонным соком, солью, перцем, сливочным маслом и полить им рыбу. Сверху положить ломтик лимона и зелень петрушки. Гарнир — отварной картофель.

Стерлядь — 750 г, бульон — 0,5 л, вино белое — 50 г, грибы белые (или шампиньоны) — 150 г, лимон — 0,5 шт., крабы — 50 г, соус белый основной — 375 г, сок лимонный — 50 г, масло сливочное — 10 г, перец черный молотый, петрушка (зелень), соль.

Рыба с рисом по-португальски

Рис залить большим количеством подсоленной воды. Мелко рубленный лук слегка припустить в растительном масле. Добавить толченый чеснок, зелень петрушки, разрезанные помидоры или разведенную в воде томат-пасту и все стушить. Почти готовый рис процедить и хорошо обсушить. Добавить помидоры и вино, приправить солью, перцем и зеленью. Сырую рыбу нарезать кубиками, положить на подготовленный рис в один ряд и варить в пароварке или неглубокой кастрюле под крышкой 15 минут до готовности.

Рыба — 400 г, рис — 120 г, помидоры — 260 г, масло растительное — 40 г, лук репчатый — 60 г, чеснок — 4 г, вино белое — 40 г, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Рыба по-фински в молоке

Филе нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, посолить, уложить в кастрюлю для варки на пару, залить молоком, закрыть крышкой и довести до готовности.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом.

Филе рыбное — 1 кг, молоко — 0,5 л, масло сливочное — 4 ст. ложки, соль.

Рыба на пару с лимонным соком

Острым ножом распороть брюшко рыбы, вынуть внутренности, посолить рыбу изнутри, сбрызнуть лимонным соком, натереть перцем. Смешать 2 части овощного отвара с соком небольшого лимона. Добавить одну крупную нарезанную луковицу и все поместить в кастрюлю для варки на пару. Тушить на пару в закрытой кастрюле около 30 минут. Рыба готова, если от нее легко отделяются плавники.

Рыба — 1 кг, лимон (сок) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., перец, соль по вкусу.

Рыба паровая с укропом

Свежую морскую рыбу подготовить, разделать, посолить и густо пересыпать укропом, смешанным с черным перцем и репчатым луком. При этом укропа должно быть столько, чтобы рыба была им закрыта и лежала на подстилке из его зелени. Добавить воды, чтобы она покрывала рыбу наполовину, сбрызнуть подсолнечным маслом. Закрыть крышкой и готовить на пару, на медленном огне под крышкой. Рыба, приготовленная в пароварке с укропом, значительно нежнее приготовленной обычным способом.

Рыба с фасолью

Заранее замоченную фасоль отварить в небольшом количестве подсоленной воды с зеленью до полного выкипания. Подготовленное филе трески или другой рыбы нарезать крупно, уложить в пароварку или неглубокую кастрюлю в один ряд. Нарезать лук, чеснок, отваренные грибы, спассеровать их на смеси сливочного и растительного масла, добавить в кастрюлю с рыбой, поперчить, подлить немного воды и готовить под крышкой в течение 15–20 минут.

Рыба (филе) — 600 г, фасоль — 200 г, петрушка (зелень), укроп — 15 г, масло растительное — 3 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, лук — 2 шт., чеснок — 1–2 дольки, грибы сухие — 10 г, перец, соль.

Рыба с овощами

Треску (камбалу, палтус) нарезать порционными кусками и сложить в неглубокую кастрюлю с крышкой или в пароварку в один ряд, перекладывая ее со слоем нашинкованных овощей и репчатого лука. Добавить растительное масло, томат-пюре, уксус 3 %-ный, специи так, чтобы смесь заливала рыбу наполовину, закрыть крышкой, готовить на пару 30 минут.

Подавать с отварным картофелем.

Рыба — 500 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), томат-пюре — 50 г, масло растительное — 50 г, уксус — 30 мл, сахар —10 г, лист лавровый — 1 шт., корица, гвоздика, перец черный молотый, соль.

Рыба, фаршированная грибами

Смешать соль и перец и натереть филе рыбы. Сливочное масло растопить в пароварке и обжарить в нем в течение 5 минут лук и грибы. Положить очищенные помидоры, петрушку, оставшиеся соль и перец, варить на слабом огне 10 минут. Полученную смесь выложить на куски тонко нарезанного филе и скатать их в трубочки. Закрепить, обвязав трубочки ниткой или сколов тонкой деревянной шпилькой.

Размешать яйца, окунуть в них трубочки, а затем обвалять в молотых сухарях. Разложить трубочки на решетке рыбного котла и довести на пару до готовности, пока рыба не станет мягкой. (Можно выложить трубочки в один слой в неглубокой кастрюле и тушить на пару до готовности.) Выложить рыбу на подогретое блюдо.

В сливочное масло всыпать муку. Обжарить, добавить вермут и размешивать, пока не закипит.

Варить на среднем огне 5 минут. Влить сметану, подогреть, но не давать кипеть. Трубочки залить соусом, можно подать его отдельно.

Палтус (или камбала, окунь) (филе) — 600 г, масло сливочное — 100 г, лук репчатый — 100 г, грибы свежие — 250 г, помидоры — 2 шт., петрушка (зелень), мелко нарезанная — 3 ст. ложки, яйца — 2 шт., сухари молотые — 1 стакан, мука — 3 ст. ложки, вермут — 1 стакан, сметана — 1 стакан, перец черный молотый — 0,5 ч. ложки, соль — 3 ч. ложки.

Сазан рождественский

Очистить и нарезать тонкими длинными ломтиками петрушку, морковь и сельдерей. Нарезать кружочками лук. Завернуть в марлевую салфетку чеснок, лавровый лист, тимьян и черный перец. Залить горячей водой и варить около часа, затем вынуть приправы.

Дать воде стечь с кореньев. Посолить их и сбрызнуть столовой ложкой уксуса. Положить на них карпа в паровую корзину (хорошо вычищенного и вымытого, можно нарезать его кусками), полить жиром. Плотно закрыть крышкой и готовить на пару 45 минут.

Сазан — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., петрушка (корень) — 1 шт., морковь — 3 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., чеснок — 2–3 дольки, лист лавровый — 1 шт., тимьян — 1 веточка, вода — 4 стакана, уксус — 1 ст. ложка, перец черный молотый — 10–12 шт., соль.

Салака в молоке

Разделать свежую салаку, как для маринования, положить в неглубокую широкую кастрюлю в один-два ряда, перекладывая каждый ряд нарезанным сырым луком, после чего залить холодным молоком, добавить подсолнечное масло, закрыть посуду крышкой и готовить на пару при слабом кипении 1–1,5 часа.

Подать рыбу с луком и отварным картофелем, сваренным на пару.

Салака — 500 г, лук репчатый — 120 г, молоко — 0,5 л, масло подсолнечное — 40 г, соль.

Ставрида паровая с луком

Ставриду слегка разморозить, отрезать голову, почистить, вымыть в холодной воде, срезать хребтовые и реберные кости, разделать на две половинки. Полученное филе нарезать небольшими кусочками шириной 2 см.

Репчатый лук нарезать пластинками. Положить в пароварку слой подготовленной рыбы, затем пересыпать луком, добавить лавровый лист, соль, перец горький и душистый в зернах, снова слой подготовленной рыбы посыпать пластинками лука, сбрызнуть маслом растительным, уксусом и залить наполовину водой.

Довести до кипения, накрыть крышкой и при слабом огне тушить до готовности.

Готовое блюдо охладить, выложить в салатницу и подать в холодном виде.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Ставрида — 1 кг (или филе рыбное — 600 г), масло растительное — 4–5 ст. ложек, уксус 5 %-ный — 3 ст. ложки, вода — 0,3 стакана, лук репчатый — 4–5 шт., лист лавровый — 1 шт., перец горький горошком, перец душистый горошком, соль.

Ставрида с красными помидорами

Очистить и промыть рыбу. Положить в пароварку или в неглубокую широкую кастрюлю. Сверху положить очищенные и мелко нарезанные красные помидоры. Налить вино, воду. Добавить подсолнечное масло и сок лимона или разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту. Посолить, посыпать черным перцем и готовить под крышкой на слабом огне около часа. В пароварке готовить 40 минут.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать. Так же можно приготовить скумбрию.

Ставрида — 500 г, помидоры свежие — 5–6 шт., вино — 1 стакан (или уксус — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, масло подсолнечное — 1 кофейная чашка), лимон — 1 шт., соль, перец.

Скумбрия с овощами по-туркменски

Свежую рыбу выпотрошить, посолить изнутри и день-два провялить. Затем разделать, филе нарезать продолговатыми кусками. Картофель нарезать кубиками, припустить на масле, добавить помидоры, слегка обжарить, добавить нашинкованный лук. Минут через 10 посолить, добавить половину петрушки, немного перца. Выложить в пароварку куски рыбы, картофель с помидорами и луком, влить воду так, чтобы она покрывала продукты наполовину, и готовить под крышкой до тех пор, пока рыба не размягчится, а большая часть воды не выпарится.

Подавая к столу, сбрызнуть гранатовым соком.

Скумбрия — 850 г, картофель — 9 шт., помидоры — 3 шт., лук репчатый — 3 шт., масло кунжутное (или другое растительное) — 9 ст. ложек, петрушка (зелень), сок гранатовый — 1,5 ст. ложки, перец горошком, перец черный молотый, соль.

Треска в молоке с луком

Филе трески без костей, но с кожей нарезать по два куска на порцию, посыпать солью, перцем, обвалять в муке. В неглубокую кастрюлю или пароварку положить слоем сырой нашинкованный репчатый лук или лук-порей, а на него — куски рыбы, которые засыпать слоем лука, залить горячим кипяченым молоком так, чтобы оно покрывало ингредиенты на две трети, добавить подсолнечное масло и готовить под крышкой при слабом кипении на плите или в пароварке до тех пор, пока лук не станет мягким.

Подать с отварным картофелем или рассыпчатой рисовой кашей. Рыбу посыпать петрушкой или укропом. Это блюдо (без гарнира) можно подать и в холодном виде.

Треска — 500 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло подсолнечное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 3–4 шт., молоко — 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Треска паровая с капустой

Порционные куски рыбы с костями или без костей, но с кожей посыпать солью, перцем, обвалять в муке. В тушеную капусту (квашеную или свежую) добавить красный основной соус, немного ошпаренного в кипятке тмина и перемешать. В пароварку или кастрюлю с крышкой положить слоем подготовленную капусту, а на нее — ряд кусков рыбы, которую покрыть слоем капусты, добавить подсолнечное масло. Полить красным основным соусом и готовить на пару под крышкой в течение одного часа. В пароварке время приготовления уменьшить.

При подаче положить на тарелку кусок рыбы и покрыть ее капустой; можно полить небольшим количеством соуса, посыпать зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.

Рыбу, приготовленную с подсолнечным маслом, можно подавать в горячем и холодном виде.

Треска — 500 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло подсолнечное или топленое — 1,5 ст. ложки, капуста тушеная — 400 г, соус — 200 г, тмин — 1 г, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Язь паровой со стручковым сладким перцем

Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и положить в один ряд в пароварку, полить растительным маслом, добавить нарезанные ломтиками петрушку и репчатый лук, залить бульоном так, чтобы рыба была покрыта наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой кастрюле. Через 20 минут добавить нашинкованный тонкой соломкой сладкий стручковый перец. Варить на пару до готовности. В конце добавить томат-пюре. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать толченый чеснок (2 дольки), отварной картофель, горошек.

Язь — 600–800 г, лук репчатый — 2 шт., перец сладкий стручковый — 400 г, томат-пюре — 2 ст. ложки, масло растительное — 4 ст. ложки, сахар, перец черный молотый, соль, зелень петрушки.

Щука паровая

Порционные куски рыбы, нарезанные от филе с кожей, положить в один ряд в пароварку, посыпать солью и перцем, добавить нарезанные ломтиками петрушку и репчатый лук, залить бульоном так, чтобы рыба была покрыта наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой кастрюле.

На рыбу, уложенную на блюдо или тарелку, положить вареные грибы и крабы, а рядом с рыбой — отварной картофель. Бульон, оставшийся после припускання рыбы, уварить наполовину, добавить белый соус (см. с. 245), заправить сливочным маслом и лимонной кислотой и полить им рыбу. Поверх соуса на рыбу положить ломтик лимона и посыпать зеленью петрушки.

Рыбу можно приготовить без грибов, крабов и лимона. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, камбалу, палтуса.

Щука — 600–700 г, лук репчатый — 1 шт., петрушка (корень) — 0,5 шт., бульон — 100 мл, грибы — 120 г, крабы — 40 г, масло сливочное — 40 г, кислота лимонная — 0,4 г, лимон — 0,25 шт., соус белый — 400 г, перец, соль.

Судак паровой под соусом

Шампиньоны стушить в небольшом количестве воды.

В пароварку или неглубокую кастрюлю положить очищенные и промытые порционные куски судака в один слой, залить бульоном (чтобы он не полностью покрывал рыбу), приготовленным из головы, хвоста, плавников, добавить перец и соль, тонко нарезанные тушеные шампиньоны, петрушку и лук, 2 столовые ложки грибного сока, 2 столовые ложки белого виноградного вина. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить готовиться на слабый огонь приблизительно на 15 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо. В отдельную посуду процедить бульон, в котором варилась рыба, опустить кусочек сливочного масла, смешанного с мукой, размешать, снять с огня, положить в соус готовые шампиньоны.

При подаче рыбу залить этим соусом и на каждый кусок судака положить по кружку тонко нарезанного лимона. На гарнир приготовить отварной картофель, заправленный сливочным маслом.

Судак — 600–700 г, шампиньоны — 150 г, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 5 ст. ложек, мука — 1 ст. ложка, лимон — 0,5 шт., перец, соль, вино — 2 ст. ложки.

Соус «белое вино»

Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, залить винным уксусом, положить специи и прокипятить в закрытой посуде. Затем пассерованный лук положить в белый соус (см. ниже) и варить его при слабом кипении 10–12 минут. В конце варки влить белое вино. Желтки (сырые) соединить с оставшимся сливочным маслом, сливками и на слабом огне при непрерывном помешивании нагреть до 70 °С. Полученную массу ввести в белый соус. Готовый соус процедить через сито. При подаче добавить нарезанную зелень петрушки.

800 мл основного белого соуса, приготовленного на концентрированном курином бульоне, 200 мл белого виноградного вина, 60 г репчатого лука, 100 мл 9 %-ного уксуса, 3 яйца (желтки), 100 мл сливок, 70 г сливочного масла, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

Основной белый соус

В сотейник с толстым дном положить масло, всыпать муку, спассеровать ее при непрерывном помешивании до появления кремоватого оттенка. Пассерованную муку развести в несколько приемов крепким горячим бульоном (из говядины, птицы или рыбы), добавить пассерованный лук, мелко нарезанные петрушку и сельдерей, перец и все это варить 30–40 минут при медленном кипении, постоянно снимая пену. Перед тем как снять с огня, в соус добавить лавровый лист, соль и сок лимона. Готовый соус процедить, разваренные коренья протереть и соединить с соусом, заправить маслом.

0,5 л бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного или топленого масла, 1 головка репчатого лука, по 10 г корней сельдерея и петрушки, сок лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Молочный соус

В кастрюльке или на сковороде поджаривают пшеничную муку до желтоватого оттенка. Затем доливают молоко, размешивают. Кипятят 5–10 минут, в конце добавляют соль.

Молоко — 100 г, пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 5 г, соль по вкусу.

Польский соус

Растопленное сливочное масло соединяют с рубленым яйцом, сваренным вкрутую, солью, лимонной кислотой, зеленью петрушки. Размешивают.

Сливочное масло — 75 г, яйцо — 1 шт., зелень, лимонная кислота и соль по вкусу.

Каши

Овсянка с кукурузой

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки круп, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 20 минут. После того как каша будет готова, добавить еще один стакан молока, посолить.

Овсяные хлопья — 1 стакан, замороженные зерна сладкой кукурузы — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.

Овсянка с сухофруктами и медом

Хорошо промыть сухофрукты и замочить на час-полтора. Овсяные хлопья и нарезанную ломтиками курагу, измельченные сухофрукты положить в корзину для варки круп, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 40 минут. После того как каша будет готова, добавить еще один стакан молока, столовую ложку сливочного масла, сахар или мед, соль.

Овсяные хлопья — 1 стакан, курага — 0,5 стакана, сухофрукты — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль по вкусу, сахар или мед.

Овсянка с курагой

Овсяные хлопья и нарезанную ломтиками курагу положить в корзину для варки круп, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет готова, добавить еще один стакан молока и соль.

Овсяные хлопья — 1 стакан, курага — 1 стакан, вода — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.

Ячневая каша с мясом и грибами

Грибы вымыть, нашинковать тонкими ломтиками, крупу перебрать, положить 100 г мясного фарша, все ингредиенты поместить в чашу для круп, тщательно перемешать и посолить. Готовить в пароварке 40–50 минут.

Крупа ячневая — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, свежие нарезанные шампиньоны — 0,5 стакана, нежирный мясной фарш — 100 г, соль по вкусу.

Пшенная каша с грибами и мясом

Крупу перебрать, промыть проточной водой. Грибы вымыть, нашинковать тонкими ломтиками. Смешать грибы, крупу и фарш, добавить перец и соль, выложить в чашу для круп, залить водой. Готовить полученную смесь на пару в течение 45 минут. Выложить в глубокое блюдо и подать на стол.

Ячневая или пшенная крупа — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, свежие шампиньоны — 10 шт., мясной фарш (свиной или из свинины и говядины) — 120 г, соль и молотый черный перец по вкусу.

Гречневая каша с грибами и мясом

Крупу перебрать, грибы вымыть, нашинковать тонкими ломтиками. Смешать грибы, крупу и фарш, добавить перец и соль, выложить в чашу для круп, залить водой. Готовить полученную смесь на пару в течение 30–45 минут. Выложить в глубокое блюдо и подать на стол.

Гречневая крупа — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, свежие шампиньоны — 10 шт., мясной фарш (свиной или из свинины и говядины) — 120 г, соль и молотый черный перец по вкусу.

Рисовая каша с грибами и мясом

Крупу перебрать, промыть проточной водой. Грибы вымыть, нашинковать тонкими ломтиками. Смешать грибы, крупу и фарш, добавить перец и соль, выложить в чашу для риса, залить водой. Готовить полученную смесь на пару в течение 45 минут. Выложить в глубокое блюдо и подать на стол.

Рис — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, свежие шампиньоны — 10 шт., свиной (мясной фарш) — 120 г, соль и молотый черный перец по вкусу.

Овсянка с курагой и изюмом

Овсяные хлопья и нарезанную ломтиками курагу положить в корзину для варки круп, добавить столовую ложку промытого изюма, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет готова, добавить еще один стакан молока или немного сливок, сливочного масла, мед, посолить.

Овсяные хлопья — 1 стакан, курага — 1 стакан, изюм светлый — 1 ст. ложка, вода — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, соль по вкусу, мед по вкусу.

Овсянка с курагой, изюмом и яблоками

Овсяные хлопья и нарезанную ломтиками курагу положить в корзину для варки круп, добавить столовую ложку промытого изюма, нарезанное кубиками яблоко, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет готова, добавить еще один стакан молока, ложку сливочного масла, сахар или мед, посолить.

Овсяные хлопья — 1 стакан, курага — 1 стакан, изюм светлый — 1 ст. ложка, среднего размера яблоко без кожуры, вода — 0,5 стакана, молоко — 1,5 стакана, соль по вкусу, сахар или мед.

Рис паровой с курагой

Крупу перебрать, хорошо промыть проточной водой, нарезать ломтиками, положить в корзину для варки риса, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет готова, добавить масло, соль и сахар.

Рис — 0,5 стакана, горсть кураги, вода — 0,5 стакана, молоко — 1 стакан, соль и сахар по вкусу, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Рис паровой с изюмом и курагой

Крупу перебрать, хорошо промыть проточной водой, промыть изюм, курагу, нарезать курагу ломтиками, положить в корзину для варки риса, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет готова, добавить масло, соль и сахар.

Рис — 0,5 стакана, горсть кураги, изюм — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль и сахар по вкусу.

Рис паровой с курагой, изюмом и яблоками

Крупу перебрать, хорошо промыть проточной водой, промыть изюм, курагу, нарезать курагу ломтиками, положить в корзину для варки риса, добавить столовую ложку промытого изюма, нарезанное кубиками яблоко, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как рис будет готов, добавить еще стакан молока, ложку сливочного масла, мед и соль по вкусу.

Рис — 0,5 стакана, курага — 0,5 стакана, изюм светлый — 1 ст. ложка, яблоко среднее без кожуры — 1 шт., вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль по вкусу, сахар или мед.

Рис паровой с морковью

Крупу перебрать, хорошо промыть проточной водой, хорошо помыть морковь и натереть на крупной терке, положить в корзину для варки риса, влить воду и стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как рис с морковью будет готов, добавить масло, соль. *Рис — 0,5 стакана, морковь среднего размера — 1 шт., вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, соль по вкусу.*

Десерты

Французское слово «десерт» прочно вошло в наш лексикон. Сегодня на десерт подают не только кусок пирога, торта или пирожное. Готовят горячие десерты, желированные, замороженные и натуральные.

Фрукты, ягоды, компоты, салаты из фруктов представляют собой натуральные десерты. Они, конечно, самые полезные, так как сохраняют больше всего витаминов, микроэлементов и других полезных веществ, а все мы знаем рекомендации диетологов и врачей — съедать не менее пяти фруктов в день. Популярны и очень вкусны желированные десерты, которые особенно любят дети. Желированные десерты — это желе, муссы, кремы, кисели, конфитюры, самбуки. Горячие десерты — это пудинги, сладкие запеканки, сладкие вареники, различные суфле. К замороженным относятся парфе, мороженое.

Одно из традиционных блюд, которые готовят в пароварке или в обычной кастрюле, заполненной до половины кипящей водой, — это английский пудинг. Как правило, разнообразные паровые пудинги готовят заранее и хранят в той же посуде до подачи. Перед подачей десерт разогревают в пароварке любой конструкции.

Паровые пудинги хорошо получаются также в порционных формочках.

Для их приготовления следует разложить массу по формочкам с вложенной промасленной фольгой и расставить на решетке-пароварке над кастрюлей с кипящей водой. Можно также ставить формочки в кастрюлю с кипящей водой, заполненной наполовину. Готовить 30–40 минут, после чего выложить из формочек.

Современная кулинария предлагает всевозможные оригинальные десерты из яблок, персиков и других фруктов, приготовленные на пару.

В последнее время растет интерес кулинаров и домашних хозяек к основному крупяному блюду народов Северной Африки — кускусу. Готовится он из маленьких мучных катышков, похожих на манную крупу (получается он на основе твердой пшеницы). Полуфабрикат кускуса традиционно варят в специальной посуде, напоминающей пароварку. При этом емкость с крупой размещают над кастрюлей, где тушат мясо с пряностями или овощи.

Персики с вином и йогуртом

Персики разрезать пополам, очистить от кожуры и косточек, натереть лимоном, положить в пароварку и готовить 10–12 минут. Вино смешать с сахаром и прокипятить на обычной плите в течение одной минуты. Добавить йогурт и все перемешать.

Готовые персики выложить на порционные тарелки и полить приготовленным соусом.

Персики — 4 шт., красное вино — 100 мл, йогурт — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, 1/2 лимона.

Банановое суфле в кожуре

Бананы в кожуре обмыть и разрезать поперек на две части. Выбрать мякоть, сохранив кожуру целой. Мякоть протереть через сито, добавить ванильный сахар, взбитые яйца, муку и коньяк. Приготовленной смесью наполнить кожуру бананов, положить в пароварку и готовить 8–10 минут. Подавать к столу горячими.

Бананы — 4 шт., яйца — 2 шт., мука —1 ч. ложка, ванильный сахар — 1 ст. ложка, коньяк —1 ч. ложка.

Вареники с тутовником

Ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Манную крупу замочить в воде до набухания, вбить в нее яйцо, ввести сахар, соль, муку, перемешать и замесить тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать на кружочки или квадратики.

На лепешки положить начинку с тутовником и защипнуть края.

Переложить вареники в паровую корзину, смазанную маслом, разместить в пароварке и варить 15–20 минут.

Готовые вареники переложить на тарелки, добавить кусочки сливочного масла, посыпать сахарной пудрой и корицей.

Мука — 700 г, яйцо — 1 шт., крупа манная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 20 г, сметана — 130 г, сахар, вода — 400 мл, соль.

Для начинки: ягоды тутовника — 2 стакана, крахмал — 1 ст. ложка, сахар — 130 г, сахарная пудра — 130 г, корица — 1/3 ч. ложки.

Вареники с грушами

Из просеянной муки и яйца, смешанного с теплой водой, замесить крутое тесто и оставить его на 30–40 минут.

Для начинки груши нарезать мелкими дольками, смешать с сахаром и ванилином.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, на одной его половине уложить равномерно начинку из груш на расстоянии 3–4 см друг от друга.

Свободную от начинки часть пласта смазать яйцом, смешанным с водой, и накрыть ею тесто с фаршем. Вырезать вареники при помощи специальной формочки.

Паровую корзину смазать растительным маслом, уложить на них вареники и готовить в пароварке 20–30 минут. Готовые вареники полить грушевым вареньем.

Мука — 3 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 40 г (или 1 стакан сметаны), вода — 125 мл, сахар, соль.

Для начинки: груши — 6 шт., сахар — 130 г, масло растительное — 1 ст. ложка, грушевое варенье для поливки, ванилин.

Вареники с крыжовником

Ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Соду погасить кефиром, положить яйцо, соль, муку и замесить мягкое тесто.

Из теста раскатать жгут диаметром 3–4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из кружков сформовать тонкие лепешечки, уложить на середину начинку из крыжовника, смешанного с крахмалом, сахаром и ванилином, края вареников защипнуть и уложить их в паровую корзину, смазанную маслом.

Разместить в пароварке паровую корзину с варениками, закрыть крышкой и готовить 15–20 минут.

Вареники переложить на блюдо и украсить взбитыми сливками.

Кефир — 1 стакан, яйцо — 1 шт., мука — 3–4 стакана, сода — 1/2 ч. ложки, вода — 400 мл, соль.

Для начинки: крыжовник — 2 стакана, сахар — 100 г, крахмал — 1 ст. ложка, взбитые сливки — 125 мл, ванильный порошок.

Вареники с ореховой начинкой

Орехи растолочь, перемешать с яйцом, сахаром и ванилином. Соду погасить кефиром, добавить яйцо, соль, муку и замесить мягкое тесто.

Из теста скатать жгутик диаметром 3–4 см и нарезать его кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать лепешку толщиной 3–4 мм, уложить на середину начинку из орехов, края защипнуть, выложить вареники в смазанную маслом паровую корзину, поместить их в пароварку и варить 15–20 минут.

Готовые вареники переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и полить вареньем.

Яйцо — 1 шт., мука — 3–4 стакана, кефир и вода — по 1 стакану, сода — 1/2 ч. ложки, масло сливочное для смазки — 40 г, соль.

Для начинки: орехи (арахис, фундук, лесной, грецкий, миндальный орех) — 400 г, яйцо — 1 шт., сахар — 100 г, сахарная пудра — 3 ст. ложки, сироп из варенья — 4 ст. ложки, ванилин.

Вареники со смородиной

Смородину смешать с сахаром и крахмалом. Соду погасить кефиром, добавить яйцо, соль, просеянную муку и замесить мягкое тесто, раскатать в пласт толщиной 0,5–0,7 см, вырезать кружочки при помощи специальной формочки или перевернутого стакана.

На каждую лепешку положить начинку из смородины и защипнуть края. Паровую корзину смазать маслом и выложить вареники, готовить в пароварке 15 минут.

Готовые вареники переложить на блюдо и полить вареньем.

Кефир — 1 стакан, яйцо — 1 шт., мука — 3–4 стакана, сода — 1/2 ч. ложки, масло — 2 ст. ложки, вода — 400 мл, соль, смородиновое варенье — 5 ст. ложек.

Для начинки: черная смородина — 1 стакан, красная смородина — 1 стакан, сахар — 1 стакан, крахмал — 2 ст. ложки.

Вареники с черносливом и курагой

Из просеянной муки и разведенного с теплым молоком яйца замесить крутое тесто, добавив сахар, соль по вкусу и гашеную соду. Курагу и чернослив нарезать мелкими кусочками, смешать с сахаром, ванилином и крахмалом.

Из теста раскатать пласт толщиной 2 см и вырезать из него кружочки при помощи стакана или соответствующей формы. Лепешки растянуть, выложить на каждую лепешку начинку и хорошо защипнуть края. Переложить вареники в паровую корзину, смазанную маслом, и варить в пароварке 15 минут.

Готовые вареники переложить на блюдо, полить сметаной (сливками) и посыпать сахарной пудрой.

Мука — 2 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 40 г, молоко — 125 мл, сахар, сода — 1/2 ч. ложки, лимонная кислота, соль.

Для начинки: курага — 1 стакан, чернослив — 1 стакан, сахар и сливки — по 130 г, ваншлин, крахмал — 1 ст. ложка.

Вареники с творогом и яблоками

Муку просеять, высыпать горкой на столе, сделать в центре углубление и влить в него яйцо, воду, добавить щепотку соды, сахар и соль.

Вымесить крутое эластичное тесто так, чтобы оно отлипало от рук, скатать его в шар, накрыть полотняной салфеткой и оставить в теплом месте на 30 минут.

Творог отжать и растереть с яйцом, сахаром, маслом и сливками. Яблоко очистить и нарезать мелкой соломкой. Орехи мелко порубить или пропустить через мясорубку. Соединить яблоки и орехи с творогом, хорошо перемешать, поставить начинку в холодное место.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и вырезать из него стаканом небольшие кружочки. На каждый кружочек положить начинку, края защипнуть и смазать желтком.

Уложить вареники «кирпичиками» в паровую корзину так, чтобы они не прилипали друг к другу.

Готовить в пароварке 15–20 минут, затем выложить вареники на блюдо и полить сметаной или ягодным сиропом.

Мука — 500 г, яйцо — 1 шт., молоко или вода, сироп и сметана — по 1 стакану, сахар — 1 ст. ложка, сода — 1 ч. ложка, соль.

Для начинки: творог — 250 г, яйцо — 1 шт., орехи — 70 г, яблоки — 130 г, масло сливочное — 50 г, сахар и сливки — по 2 ст. ложки, ванильный сахар — 1/2 пакетика.

Вареники с творогом

Муку просеять, собрать в горку, сделать в ней углубление и вбить яйцо. Затем влить воду, добавить соль, соду, замесить не очень густое тесто и дать ему постоять (30–40 минут).

Творог смешать с яйцом, протереть через сито, посолить и хорошо взбить.

Приготовленное тесто тонко раскатать и нарезать квадратами размером 6х6 см. На каждый квадратик положить творожную начинку и слепить вареники. Уложить вареники «кирпичиками» в паровую корзину так, чтобы они не прилипали друг к другу.

Разместить в пароварке и готовить 10–15 минут.

Мука — 1 стакан, творог — 200 г, яйца — 2 шт., соль, вода, сода.

Вареники с вишней

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и влить в него яйцо и воду с содой. Вымесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить в тепле на 30 минут. Вишню засыпать сахаром и дать выделиться соку, затем ягоду отжать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм и вырезать из него специальной формочкой небольшие кружочки.

В центр каждого положить вишневую начинку, края хорошо защипнуть и смазать яичным желтком. Вареники уложить в паровую корзину.

Готовить их в пароварке 10–15 минут. Перед подачей полить сметаной или вишневым сиропом. Отдельно подать ванильное молоко или фруктовый сок.

Мука — 500 г, яйцо — 1 шт., вода или молоко и сметана — по 1 стакану, фруктовый сок или вишневый сироп — 125 мл, сахар — 2 ст. ложки, сода — 1 ч. ложка, соль. Для начинки: свежая вишня или вишневое варенье без косточек — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.

Вареники с клубникой

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и осторожно влить в него яйцо и воду, ввести гашенную уксусом соду.

Вымесить крутое тесто, скатать его в шар и, закрыв салфеткой, поставить в тепло на 30 минут.

Манную крупу залить теплыми сливками и дать разбухнуть, добавить масло, сахар и клубнику, хорошо размешать и охладить (начинка должна получиться густая; если используется клубничное варенье, то сахара добавлять не надо).

Готовое тесто раскатать на столе в пласт, нарезать небольшими кружочками или квадратиками. В центр каждого положить немного клубничной начинки, края соединить и тщательно защипнуть.

Паровую корзину смазать растительным маслом и уложить вареники в 2–3 слоя. Варить их в пароварке 15–20 минут, готовые вареники переложить в глубокое блюдо. Полить сметаной или фруктовым сиропом. Отдельно подать холодное молоко.

Мука — 500 г, яйцо — 1 шт., вода или молоко, сметана или сливки — по 1 стакану, масло растительное и сахар — по 2 ст. ложки, уксус, сода — 1 ч. ложка, соль.

Для начинки: клубника или земляника или засахаренное клубничное варенье — 2 стакана, масло сливочное — 20 г, сахар — 2 ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки.

Вареники с малиной

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и осторожно влить в него яйцо и воду, добавить гашенную уксусом соду, соль.

Вымесить крутое тесто, скатать его в шар и, закрыв салфеткой, положить в тепло на 30 минут. Малину засыпать сахаром и дать выделиться соку, затем отжать ягоды.

Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать небольшими кружочками и присыпать сахарной пудрой. В центр каждого кружка положить начинку, края защипнуть и смазать яйцом.

В пароварку налить воду, в паровую корзину уложить вареники в несколько рядов «кирпичиками», чтобы они не слипались.

Готовить вареники на пару 15–20 минут. При подаче полить их сливками или сметаной, соком.

Мука — 500 г, яйцо — 1 шт., сахарная пудра — 2 ст. ложки, вода и сметана или сливки — по 1 стакану, сода, соль. Для начинки: малина — 2 стакана, масло сливочное — 20 г, сахар — 2 ст. ложки.

Вареники с черникой

Муку просеять и выложить горкой на столе. Сделать в центре углубление, влить в него взбитое яйцо, воду с содой и солью. Вымесить крутое тесто, скатать его в шар, закрыть салфеткой и оставить созревать в теплом месте на 30 минут.

Чернику засыпать сахаром. Дать выделиться соку, отжать ягоды и смешать их с медом.

Раскатать готовое тесто в пласт толщиной 2 мм, нарезать его на небольшие кружочки и присыпать сахарной пудрой. В центр каждого кружка положить начинку, края хорошо защипнуть.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом и уложить вареники в несколько рядов «кирпичиками», чтобы они не слипались.

Варить на пару в течение 15–20 минут. При подаче полить сливками

Мука — 500 г, яйцо — 1 шт., растительное масло и сахарная пудра — по 2 ст. ложки, вода и сливки — по 1 стакану, сода, соль.

Для начинки: черника — 2 стакана, мед и сахар — по 2 ст. ложки.

Галушки с цукатами

Вареный картофель пропустить через мясорубку, ввести яйцо, посолить и смешать с мукой.

Замесить тесто и сформовать из него длинный жгутик, разрезать его на кусочки средней толщины. В каждом кусочке сделать углубление, в него уложить кусочки цукатов и немного сахара.

Галушки завернуть, защипнуть края и разместить на решетке пароварки, предварительно смазав их растительным маслом.

В пароварку влить воду и варить галушки на пару 20–25 минут.

Готовые галушки обвалять в поджаренных панировочных сухарях и переложить на блюдо.

Картофель — 500 г, мука — 3 ст. ложки, цитрусовые цукаты — 100 г, яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 4 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, сахар, вода — 2 стакана, соль.

Торт морковный

Морковь очистить, мелко натереть, влить 1–2 столовые ложки воды или молока и стушить в пароварке. Когда жидкость выкипит, морковь охладить. Растереть с сахаром масло, отдельно растереть с сахаром желтки, белки взбить в крепкую пену. Замесить тесто из моркови, муки, сметаны и растертых продуктов. В тесто положить 2–3 щепотки соды, белки добавить в последнюю очередь. Корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученное тесто. Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–45 минут поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть торт из пароварки, отделить от фольги и положить на блюдо. После охлаждения разрезать его и смазать клубничным, яблочным или малиновым конфитюром, можно сливовым джемом. Посыпать сахарной пудрой. Можно взбить в пену белок с сахарной пудрой, выложить его ровным слоем на торт и вставить его в духовку на несколько минут, чтобы белок подсох.

Морковь — 10 шт., мука — 2–3 стакана, масло сливочное — 100 г, сметана — 300 г, сахар — 200 г, яйца — 2 шт., сахар ванильный, конфитюр — 1 стакан, сода.

Ореховый бисквит

Яичные белки отделить от желтков, всыпать сахар и взбить миксером до образования устойчивой пены (объем должен увеличиться в несколько раз). В полученную массу добавить желтки, муку, отруби, ванилин, изюм и 3 ложки орехов. Осторожно все перемешать до однородного состояния. Корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученную массу. Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–45 минут поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть бисквит из пароварки, отделить от фольги и положить на блюдо. Сверху смазать медом и посыпать оставшимися орехами.

Грецкие измельченные орехи — 5 ст. ложек, изюм без косточек — 2 ст. ложки, яйца — 5 шт., мука — 0,5 стакана, сахар —0,5 стакана, отруби — 2 ст. ложки, ванилин на кончике ножа, мед — 2 ст. ложки.

Оладьи с яблоками

В теплом молоке развести дрожжи, добавить растительное масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего тесто накрыть полотенцем и поставить в тепло на несколько часов для подъема.

Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками, перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, выложить в паровую корзину, хорошо смазанную маслом, и готовить в пароварке 35 минут.

Горячие оладьи посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Мука — 500 г, молоко — 2 стакана, свежие яблоки — 300 г, яйца — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 3 ст. ложки, сухие дрожжи — 30 г, масло растительное — 2 ст. ложки, соль.

Груши с шоколадом

Груши очистить от кожуры и вырезать у них сердцевину, оставив плодоножки.

Очищенные груши сбрызнуть лимонным соком, положить в пароварку и готовить 16–18 минут. Дать им остыть.

Шоколад растопить с 1 столовой ложкой воды на паровой бане. Добавить сливки и все тщательно перемешать.

Груши положить в десертные тарелочки и полить горячим шоколадом.

Груши — 4 шт., шоколад — 125 г, сливки — 1 ст. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки.

Груши с начинкой

Груши очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть из них чайной ложечкой середину так, чтобы остался слой мякоти толщиной в 1 см.

Творог с яичным желтком и столовой ложкой сахара вымешать до получения пенообразной массы, добавить к ней мелко порубленную мякоть из сердцевинок груш. Начинить этой массой половинки груш.

Сварить в молоке в пароварке в чаше для круп рис, добавить к нему сливочное масло и столовую ложку сахара. Сливки взбить, добавить одну половину к рису, а другую — к творожному крему.

Положить рис в четыре блюдца, сверху на него уложить начиненные творожным кремом половинки груш и полить их подливой, сваренной из воды, порошка какао и 1 столовой ложки сахара.

Большие спелые груши — 500–550 г, молоко —1 л, рис — 200 г, сливочное масло — 100 г, сахар — 150 г, свежий творог — 300 г, яйца (желтки) — 2 шт., сливки — 200 г, порошок какао — 4 ст. ложки, вода — 200 мл.

Груши в сметане с орехами

Очищенные от кожицы груши разрезать пополам, вынуть из них сердцевину, готовить в пароварке до готовности в воде, подкисленной лимонной кислотой. Орехи (миндаль, фисташки, грецкие орехи или арахис) очистить, измельчить. Сметану или сливки взбить, заправить сахарной пудрой и небольшим количеством измельченных орехов.

При подаче на стол положить груши в вазочки, залить их подготовленной сметаной или сливками, сверху посыпать остальными орехами.

Груши — 450 г, сметана или сливки — 200 г, сахарная пудра — 4 ст. ложки, миндаль — 1 стакан, лимонная кислота.

Пудинг из груш

Груши помыть и очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, мелко нарезать, перемешать с манной крупой и припустить в воде на слабом огне 4–5 минут. Затем эту массу соединить с сахаром, взбитыми яйцами и сметаной, выложить в корзину для круп, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, разместить в пароварке, готовить приблизительно 10–15 минут.

Перед подачей к столу нарезать блюдо на порции и выложить на десертные тарелки.

Свежие груши — 450 г, яйца — 5 шт., сахар — 85 г, сметана — 125 г, манная крупа — 40 г, молотые сухари — 3,5 ст. ложки, сливочное масло — 45 г.

Засахаренные лесные груши по-киевски

Недозрелые лесные груши промыть, перебрать, отобрать целые, без червоточин и пятен. Оставшиеся груши нарезать и варить в воде до тех пор, пока она не приобретет сладкий вкус. Воду отцедить и сварить в ней отобранные груши на медленном огне в неглубокой кастрюле под крышкой, пока они не станут прокалываться соломинкой. Сваренные груши выложить на сито. Когда они просохнут, выложить их в перфорированную корзину пароварки и готовить на небольшом огне без крышки. Воду, из которой вынули груши, процедить, добавить в нее сахар и снова варить, пока сироп не загустеет. Приготовленные груши снимать за «хвостик», обмакивать в этот сироп, затем в сахарный песок, снова уложить в корзину. Так повторить несколько раз, пока груши не покроются пленкой скарамелизировавшегося сахара.

Готовые груши вынуть из духовки, просушить и сложить в стеклянные банки, пересыпая сахаром.

Подавать груши к столу на десерт.

Лесные груши — 500 г, сахар — 250 г, сахар для засахаривания.

Суфле из абрикосов

Абрикосы положить в пароварку, готовить 18–20 минут, а затем протереть через сито.

Яичные желтки отделить от белков и растереть с сахарным песком и сливочным маслом (1 столовая ложка). Белки взбить с сахарной пудрой до густой пены. К протертым абрикосам добавить молотые сухари, растертые желтки, лимонную кислоту и все вымешать.

Затем влить взбитые белки и осторожно перемешать.

Чашу для круп смазать маслом, обсыпать сухарями, наполнить приготовленной массой и разровнять. Поставить чашу в пароварку и готовить суфле 18–20 минут.

Абрикосы — 300 г, яйца — 4 шт., сахар — 125 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, сухари — 100 г, сахарная пудра — 1 ст. ложка, лимонная кислота.

Картофельные кнедли с абрикосами

Очищенный сырой картофель натереть на терке или измельчить с помощью шинковки, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто как для вареников.

Из теста сформовать шарики и начинить каждый абрикосом без косточки, окунув его в сахар.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать маслом и уложить на них кнедли, поместить паровую корзину в пароварку, закрыть ее крышкой и поставить на огонь на 20–25 минут. Перед подачей полить взбитыми сливками.

Картофель — 400 г, яйцо — 1 шт., абрикосы — 300 г, мука — 4 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 20 г, сливки — 125 мл, вода — 1 стакан.

Мармеладные пудинги

Взбить сахар со сливочным маслом, смешать 1/2 столовой ложки ванильной эссенции с яйцом. Перемешать с просеянной мукой. На дно четырех больших формочек положить по 2 столовые ложки джема или апельсинового конфитюра, сверху выложить тесто для пудинга. Затем положить круг пергамента и кусок фольги так, чтобы края можно было загнуть. Готовить на пару 35 минут, затем вывернуть на тарелки дном вверх.

Сахар — 110 г, сливочное масло — 110 г, яйцо — 1 шт., мука — 110 г, джем апельсиновый, ванильная эссенция.

Крем с карамелью

Положить в кастрюльку 100 г сахара, добавить столовую ложку воды и приготовить сироп. Обмазать им чашу для круп.

Взбить яйца с оставшимся сахаром, добавить горячее молоко, ванилин. Смесь влить в чашу для круп и готовить в течение 10 минут в пароварке. Дать остыть.

Разложить остывший крем по тарелкам и подать к столу. Можно готовить также в формочках, помещенных в кастрюлю, наполненную на треть кипящей водой.

Молоко — 400 мл, сахар — 200 г, яйца — 3 шт., ванилин по вкусу.

Клецки с изюмом и орехами

Отваренный картофель растолочь в пюре с помощью шинковки или терки, добавить молоко, яйцо, соль, муку и замесить тесто так, чтобы оно отставало от рук. Из него сформовать лепешки диаметром 8–9 см.

На каждую лепешку положить по 1 чайной ложке смеси изюма с толчеными орехами и сахаром и тщательно защипнуть края. В пароварку налить стакан воды, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить клецки и готовить их на пару 20–25 минут.

Готовые клецки переложить на блюдо и полить яблочным сиропом.

Картофель — 500 г, яйцо — 1 шт., молоко — 50 мл, изюм — 1 стакан, грецкие орехи и мука — по 130 г, жир — 1 ст. ложка, сахар, яблочный сироп, соль.

Клецки картофельные с яблоками

Картофель очистить и отварить на пару до готовности, остудить и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку.

Яблоки нарезать мелкой соломкой, смешать с картофелем, добавить взбитое яйцо, сахар, сливки и соль.

Вымесить мягкое тесто, скатать из него тонкую колбаску и нарезать ее на небольшие кусочки.

В пароварку налить воду, решетку смазать оливковым маслом и положить клецки (не более двух-трех рядов, иначе они склеятся).

Готовить клецки на пару 10–15 минут, при подаче полить их сливками или сметаной.

Картофель — 500 г, яблоки — 300 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ч. ложка, мука — 2 ст. ложки, сливки — 50 мл, сметана и оливковое масло — по 2 ст. ложки, вода — 1 стакан, соль.

Манты сладкие с морковью и свеклой

Из муки, яйца, соли, сахара и воды замесить тесто, оставить его на 1 час в тепле, после чего раскатать в пласт и сформовать из него кружочки диаметром 6–7 см. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным изюмом, сахаром и ванилином, выложить начинку на каждый кружок теста, при необходимости растянув его. Из лепешек сформовать манты, уложить их в паровую корзину, смазанную растительным маслом.

Пароварку заполнить водой, разместить паровую корзину, закрыть крышкой и поставить на огонь.

Варить манты на пару примерно 20–25 минут, затем переложить на блюдо, полить сметаной или сливочным маслом.

Мука — 3 стакана, яйцо — 1 шт., сахар, вода — 1 стакан, соль.

Для начинки: морковь — 2 шт., свекла — 1 шт., изюм — 5 ст. ложек, сахар — 130 г, ванилин.

Медовые персики

Ошпарить персики кипятком и сразу опустить их в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый персик пополам, удалить косточки. На дно поддона для круп насыпать 2 столовые ложки сахарного песка, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахарным песком. Поместить поддон в пароварку и готовить 10 минут.

Слить в посуду выделившийся сок, выложить персики в стеклянный салатник и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками. Поставить на огонь пустой сотейник, сразу влить 100 мл воды, сок из-под персиков, всыпать оставшийся сахарный песок и сварить при слабом нагреве сироп.

Добавить мед, корицу и варить до клейкости. При подаче полить персики приготовленным сиропом.

Свежие персики — 800 г, сахарный песок — 100 г, мед — 2 ст. ложки, молотая корица — 1/2 ч. ложки, пряники — 2 шт.

Молочный омлет с клубничным сиропом

Сырое яйцо растереть с сахаром, развести холодным молоком и посолить. Сухари разломать на кусочки, залить молочной смесью, плотно накрыть крышкой и поставить на маленький огонь. Через 10 минут, когда сухари набухнут, посуду со смесью поместить в пароварку и готовить 15–20 минут, предварительно налив в пароварку воды. Готовый омлет переложить на тарелку и полить клубничным вареньем.

Яйца — 2 шт., молоко — 125 мл, масло сливочное — 10–15 г, ванильные сухари — 6–8 шт., клубничное варенье — 5 ст. ложек, вода — 1 стакан, сахар, соль.

Омлет сладкий

Яйца взбить с молоком, добавить сахар и немного ванилина. Вскипятить воду, поставить сверху сковороду, разогреть масло и вылить взбитые яйца. Закрыть омлет крышкой и готовить на водяной бане в течение 15–20 минут. Затем выложить омлет на блюдо, положить на него варенье, сложить вдвое и прогреть на сковороде еще 5–10 минут. Отдельно подать сливки или фруктовый сок.

Яйца — 5 шт., сахар — 1 ст. ложка, молоко и сливки — по 125 мл, фруктовый сок — 250 мл, варенье или повидло — 130 г, масло сливочное — 10 г, ванильный сахар — 1/2 пакетика.

Пончики свекольные

Свеклу отварить и очистить, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью шинковки, добавить соль, крахмал, яйцо, масло, ванильный сахар, муку и перемешать. Дрожжи развести в подслащенном молоке, смешать со столовой ложкой муки и оставить для подъема, после чего смешать с подготовленной свекольной массой.

Замесить крутое тесто и поставить для подъема на 1 час. На разделочном столе, смазанном маслом, раскатать тесто в пласт и нарезать кружки при помощи специальной формочки для пончиков или оставить их в виде лепешек.

Пончики выложить в смазанную маслом паровую корзину и поместить в пароварку с кипящей водой. Готовить пончики 20–25 минут, после чего переложить их на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Свекла — 600 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 1 стакан, дрожжи — 20 г, молоко — 2 ст. ложки, мука — 400 г, картофельный крахмал — 1 ч. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, ванильный сахар, соль, сахарная пудра.

Омлет паровой со сливой

Яйца взбить с молоком, добавить немного сахара и ванилина. Вскипятить воду, поставить сверху сковороду, разогреть масло и вылить взбитые яйца. Закрыть омлет крышкой и готовить на водяной бане в течение 15 минут. Затем выложить омлет на блюдо, положить на него порезанные вдоль консервированные сливы, посыпать оставшимся сахаром, сложить вдвое и прогреть на сковороде еще 5–10 минут. Отдельно подать сливки или сливовый сок.

Яйца — 5 шт., сахар — 1 ст. ложка, молоко и сливки — по 125 мл, фруктовый сок — 250 мл, консервированные сливы — 130 г, сливочное масло — 10 г, ванильный сахар — 1/2 пакетика.

Пончики сладкие из картофеля

Картофель отварить, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сахар, изюм или орехи, молоко и вымесить крутое тесто. Разделить его на небольшие шарики, каждый раскатать в колбаску и соединить в кольцо.

Дать пончикам постоять в холодном месте 15–20 минут, затем смазать взбитым яичным белком.

В пароварку налить воду, в паровую корзину, смазанную растительным маслом, уложить пончики в один ряд так, чтобы они не слипались.

Готовить под закрытой крышкой в течение 15–20 минут, вынуть и посыпать их в горячем виде сахарной пудрой.

Картофель — 500 г, яйца — 2 шт., сахар — 130 г, молоко — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, мука — 130 г, вода — 250 мл, изюм или орехи — 100 г, масло растительное — 2 ст. ложки.

Творожное суфле

Из манной крупы в пароварке сварить густую кашу на воде и охладить. Творог протереть через сито в эмалированную посуду и вмешать манную кашу. Добавить желток, сахарный песок, растопленное сливочное масло, массу растереть.

Ввести взбитый белок, перемешать. Чашу для круп смазать растительным маслом. Выложить подготовленную массу и готовить в пароварке до необходимой густоты. Можно приготовить суфле в порционных формочках. Для этого разложить приготовленную массу по формочкам со вставленной промасленной фольгой. Расставить их в пароварке и довести до готовности.

Нежирный творог — 500 г, манная крупа — 1/4 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2–3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка.

Пудинг лимонный

Масло размягчить и взбить в пену с яичными желтками и сахарной пудрой, добавить тертую цедру, сок лимона, муку. Осторожно перемешать, ввести взбитые с небольшим количеством сахарной пудры белки. Полученную смесь выложить в хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой формочку и проварить на водяной бане в течение получаса. Готовый пудинг опрокинуть на блюдо подходящей формы и полить лимонным соусом. Можно подать к пудингу фруктовый салат и молоко, молочный коктейль.

При приготовлении в пароварке корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученную смесь. Накрыть чашу для риса фольгой и приблизительно на 15 минут поставить в пароварку.

Яйца — 3 шт., масло сливочное — 90 г, пшеничная мука — 3 ст. ложки, сахарная пудра — 1 стакан, лимон — 0,5 шт., лимонный соус, молоко или фруктовый мусс.

Тыква с урюком в молочном соусе

Тыкву нарезать мелкими кубиками. Нашинковать урюк, вместе с тыквой отварить на пару.

Когда они будут готовы, выложить их на блюдо и полить молочным соусом, посыпать измельченными сухарями.

Для соуса муку прожарить со сливочным маслом и развести горячим молоком, посолить. Подавать холодным.

Тыква — 150 г, урюк — 75 г, масло сливочное — 20 г, сахар и мука — по 1 ст. ложке, молоко — 125 мл, сухари — 10 г, соль.

Мармелад из тыквы и ревеня

Тыкву испечь и протереть через сито. Ревень очистить, очень мелко нашинковать, смешать с тыквой и готовить в пароварке. Когда мармелад сгустится, добавить сахар или мед, дать настояться. Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный мармелад можно подать со взбитыми сливками.

Тыква — 150 г, ревень — 100 г, сахар или мед, сливки — по вкусу.

Тыквенно-яблочный пудинг

Тыкву нашинковать, положить в чашу для круп, смазанную маслом, залить молоком и варить в пароварке 20 минут.

К ней добавить нашинкованные яблоки, всыпать манную крупу и варить еще 2–3 минуты.

После этого блюдо охладить, ввести сахар, желток, взбитый белок и все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Тыква — 100 г, яблоки — 100 г, молоко — 125 мл, манная крупа — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г.

Тыква с консервированными фруктами

Небольшую тыкву нарезать кусочками. Отварить в пароварке до готовности (приблизительно 20 минут).

Консервированные фрукты нарезать кубиками и смешать с готовой тыквой. Заправить все сливками или сметаной.

Тыква — 1 кг, консервированные фрукты — 200–300 г, сливки или сметана — 5 ст. ложек.

Тыква с медом и изюмом

Тыкву очистить и нарезать кубиками, отварить в пароварке до готовности (приблизительно 20 минут). Заправить медом и изюмом, полить сливками.

Тыква — 500 г, мед — 200 г, изюм — 100 г, сливки — 100 г.

Тыквенный пудинг с грушами

Тыкву нашинковать, положить в чашу для круп, залить молоком и варить в пароварке 20 минут. К ней добавить нарезанные кубиками сладкие груши, всыпать манную крупу и варить еще 2–3 минуты.

После этого блюдо охладить, ввести сахар, желток, взбитый белок и все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Тыква — 100 г, сладкие груши — 150 г, молоко — 125 мл, манная крупа — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г.

Пудинг паровой с апельсинами

Масло размягчить и взбить в пену с яичными желтками и сахарной пудрой, добавить тертую цедру, апельсиновый сок, муку. Осторожно перемешать, ввести взбитые с небольшим количеством сахарной пудры белки (их лучше взбивать холодными). Полученную смесь выложить в хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой формочку и проварить на водяной бане в течение получаса. Готовый пудинг опрокинуть на блюдо подходящей формы и полить апельсиновым соусом, украсить дольками апельсина или мандарина. Можно подать к пудингу фруктовый салат и молоко, молочный коктейль, свежевыжатый апельсиновый сок.

Яйца — 3 шт., сливочное масло — 90 г, пшеничная мука — 3 ст. ложки, сахарная пудра — 1 стакан, апельсин — 0,5 шт., лимонный или апельсиновый соус, молоко или фруктовый мусс.

Банановo-тыквенный пудинг

Тыкву нашинковать, положить в поддон для круп, залить молоком и варить в пароварке 20 минут. К ней добавить нарезанный крупными дольками банан, всыпать манную крупу и варить еще 2 минуты.

После этого блюдо охладить, ввести сахар, желток, взбитый белок и все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Тыква — 100 г, банан — 1 шт., молоко — 125 мл, крупа манная — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г (для смазки пароварки).

Сладкие манты с тыквой

Из муки, соли, сахара, ванилина, яиц и молока замесить крутое тесто. На 30 минут накрыть его влажной тканью, затем растянуть в жгут и нарезать кусочки теста. Тонко раскатать эти кусочки в кружочки диаметром примерно 6–10 см. Края должны быть тоньше середины.

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с тертыми яблоками и сахаром и на каждую лепешку положить по 1 столовой ложке начинки. Края теста защипнуть и разложить манты на решетках пароварки, смазанных растительным маслом. Пароварку заполнить водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить манты на пару примерно 20–25 минут, затем переложить на блюдо, полить сметаной или сливочным маслом.

Мука — 1 стакан, молоко — 125 мл, яйца — 2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, ванилин, сахар, соль.

Для начинки: тыква — 700 г, яблоки — 2 шт., сахар — 130 г.

Сладкие манты праздничные

Из муки, соли, сахара, ванилина, яиц и молока замесить крутое тесто. На 30 минут накрыть его влажной тканью, затем растянуть в жгут и нарезать кусочки теста. Тонко раскатать эти кусочки в кружочки диаметром примерно 6–10 см. Края должны быть тоньше середины.

Натереть на крупной терке твердый сыр, смешать с тертыми яблоками и сахаром, добавить изюм и на каждую лепешку положить по 1 столовой ложке начинки. Края теста защипнуть и разложить манты на решетках пароварки, смазанных растительным маслом. Пароварку заполнить водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить манты на пару примерно 20–25 минут, затем переложить на блюдо, полить сметаной или сливочным маслом.

Мука — 2 стакана, молоко — 125 мл, яйца — 2 шт., сахар, ванилин, соль.

Для начинки: сыр — 200 г, яблоки — 2 шт., сахар — 130 г, изюм.

Рис на молоке

Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис и ванилин. Поставить в пароварку и готовить в течение 35 минут.

Добавить сахар, перемешать и подать к столу.

Рис — 125 г, молоко — 300 мл, соль — 1 щепотка, сахар, ванилин — 50 г.

Изысканный рис «Яник»

Рис промыть, положить в поддон для круп, залить водой и сварить в пароварке. Фольгу смазать растительным маслом, уложить на дно паровой кастрюли. Рис смешать с изюмом, сахарным песком и сливочным маслом, выложить на фольгу в пароварку (пласт толщиной 2 см).

Сверху разместить натертую на крупной терке морковь, перемешанную с измельченными ядрами орехов, и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, опять морковь и т. д.

Верхний слой должен быть из риса, на который поместить чернослив.

Готовить в пароварке в течение 30 минут. Затем дать рису несколько остыть и аккуратно выложить из пароварки. Подавать в теплом виде.

Рис — 2 стакана, сахарный песок — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, измельченные ядра кедровых орехов — 1 ст. ложка, морковь, нарезанная кубиками — 2 шт., изюм (без косточек) — 1 ст. ложка, чернослив (без косточек) — 8 шт.

Рис заливной с абрикосами

Рис промыть, положить в поддон для круп, залить вином и готовить в пароварке 20 минут.

Добавить туда же лимонный сок, половину количества сахара, предварительно замоченный желатин и готовить, помешивая. Немного охладить и осторожно смешать с половинками абрикосов, посыпанных оставшимся сахаром.

Выложить массу в форму и выдержать на холоде. Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

Рис — 200 г, абрикосы — 200 г, красное десертное вино — 200 г, лимон — 1 шт., сахар — 100 г, желатин — 10 г.

Паровой пудинг традиционный

Растереть в посуде в пышную массу масло и сахарную пудру, добавить тертую цедру. Медленно втереть взбитые яйца. Всыпать муку и разрыхлитель. Добавить сухари и столько молока, чтобы масса стекала каплями.

Смазать маслом стенки поддона для круп и выложить в него подготовленную массу. Готовить пудинг в пароварке около 30 минут.

Пудинг следует готовить заранее. При подаче порции выложить в пароварку и прогреть. Поместить на тарелки, украсить сливками.

Масло сливочное — 125 г, сахарная пудра — 125 г, мука — 75 г, тертые белые сухари — 75 г, яйца — 3 шт., тертая цедра 1 лимона, разрыхлитель — 1 ч. ложка, молоко.

Пудинг из повидла

Фруктовое или ягодное повидло смешать с желтками, растертыми с сахаром, манной крупой и взбитыми белками. После этого массу выложить в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой, посыпать сахаром, смешанным с измельченными орехами, довести в пароварке до готовности.

Повидло — 400 г, яйца — 4 шт., сахар — 50 г, ядра грецких орехов — 100 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, манная крупа — 200 г.

Клубничный рисовый пудинг

Положить в поддон для круп рис, добавить подогретое молоко, ванилин и соль. Все тщательно перемешать. Поставить поддон в пароварку и готовить рис 30 минут.

Добавить сахарный песок, яичные желтки и смешать с рисом. Выложить рис в 4 формочки, смазанные маслом, и поставить их в холодильник на 2 часа. Очистить и промыть клубнику.

Выложить рисовый пудинг из формочек на тарелки и украсить его клубникой.

Рис — 125 г, клубника — 500 г, молоко — 375 мл, яйца — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, ванилин, соль.

Персики с вином в йогурте

Очистить персики, протереть их с лимоном и готовить в течение 10–12 минут в пароварке. Затем выложить фрукты в салатницу. В течение 1 минуты прокипятить вино с сахаром. Добавить смородиновый йогурт. Полить на персики. Сразу подавать к столу.

Крупные персики — 4 шт., лимон — 0,5 шт., сухое красное вино — 100 г, сахар — 50 г, смородиновый йогурт — 200 мл.

Чернослив, фаршированный творогом

Чернослив промыть, залить горячей водой и в закрытой посуде оставить для набухания. После этого вынуть из него косточки. Творог протереть, смешать с яйцом и сахаром. Чернослив наполнить подготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом паровую корзину, сбрызнуть сметаной и разместить в пароварке на 8–12 минут.

Подать чернослив к столу со сметаной, выложив в десертные тарелки.

Чернослив — 350 г, вода — 200 мл, творог — 100 г, яйцо — 1 шт., сахар —2 ч. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, сметана для запекания — 2,5 ст. ложки, сметана для подачи к столу — 80 г.

Пюре яблочное

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, положить в пароварку и готовить 18–20 минут. Приготовленные яблоки растереть и смешать с сахаром.

Яблоки — 1 кг, сахар — 100 г, корица — 5 г.

Яблоки с финиками и корицей

Яблоки разрезать на две половины, удалить сердцевину. Из фиников убрать косточки и положить их в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей. Готовить в пароварке 15–20 минут (пока яблоки не станут мягкими).

Кислые яблоки — 3–4 шт., финики — 6 шт., сахарный песок — 3 ч. ложки, корица — 0,5 ч. ложки.

Яблочная шарлотка

Яблоки нарезать небольшими ломтиками. Яичные белки отделить от желтков, всыпать сахар и взбить в миксере до образования устойчивой пены (объем должен увеличиться в несколько раз). В полученную массу добавить желтки, муку, отруби и корицу. Осторожно все перемешать до однородного состояния. Затем высыпать нарезанные яблоки. Корзину для риса выстелить фольгой, смазанной маслом, и выложить туда полученную массу. Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–40 минут поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть шарлотку из пароварки, отделить от фольги.

Крупные кислые яблоки — 2 шт., яйца — 4 шт., мука — 1/2 стакана, сахарный песок — 1/2 стакана, отруби — 2 ст. ложки, молотая корица — 1/3 ч. ложки, любое варенье или джем — 3 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки.

Шарлотка из батона

Поджарить с обеих сторон на сливочном масле кусочки батона, размоченного в молоке с ванилином и сахаром.

Нарезать тонкими ломтиками яблоки. Корзину для риса выстелить фольгой, смазанной маслом, посыпать сухарями и выложить туда слоями поджаренный батон и яблоки, пересыпанные сахаром, завершив слоем батона, сбрызнуть сметаной. Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–40 минут поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть шарлотку из пароварки, отделить от фольги.

Яблоки — 500 г, батон — 1 шт., сахар — 100–125 г, молоко — 0,75 стакана, сметана — 150 г, молотые сухари — 2 ст. ложки, сливочное масло для жаренья, ванилин по вкусу.

Яблоки, фаршированные изюмом

Очистить яблоки, срезать плодоножку вместе с верхней частью и удалить сердцевину.

Для начинки на разогретую смазанную маслом сковороду положить джем. Добавить изюм, тыквенные семечки, толченые ядра орехов, цукаты. Наполнить яблоки приготовленной начинкой, накрыть верхней частью плода. Выложить их в пароварку и варить до готовности 15 минут. Яблоки поместить на тарелку и полить жидким медом.

Яблоки (крупные) — 6 шт., изюм (без косточек) — 1 ст. ложка, лущеные измельченные тыквенные семечки — 2 ст. ложки, нарезанные цукаты — 1 ст. ложка, толченые ядра орехов — 1 ст. ложка, джем — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, мед — 100 г.

Яблоки фаршированные

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и вырезать мякоть, придав яблокам вид чашечек. Отварной рис заправить маслом, смешать с изюмом, мякотью яблок, яйцом и сахаром.

Яблочные чашечки заполнить приготовленной начинкой, положить в пароварку и готовить 15–20 минут.

Подать яблоки на тарелке, посыпав сахарной пудрой.

Яблоки — 4 шт., рис — 50 г, изюм — 2 ст. ложки, яйца — 0,5 шт., сахар — 1 ч. ложка, масло сливочное — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка.

Яблоки, фаршированные сыром

Первый вариант

Промытые яблоки очистить, разрезать на две половинки, из каждой удалить сердцевину. Тертый сыр хорошо перемешать с сырыми яйцами и сахаром. Половинки яблок заполнить подготовленным фаршем, положить в пароварку и готовить 15–20 минут.

При подаче блюдо полить ягодным сиропом.

Яблоки — 500 г, сыр — 280 г, яйца — 2 шт., сахар — 100 г, ягодный сироп (клубничный, малиновый, вишневый) — 1 стакан.

Второй вариант

Яблоки помыть, очистить, разрезать на две половины и удалить из них сердцевину.

Для приготовления начинки протертый через сито сыр смешать с сырым яйцом и сахаром. Наполнить этой массой половинки яблок, положить в пароварку и готовить 15–20 минут.

Запеченные половинки яблок подать на стол, полив ягодным сиропом, подать сливки.

Свежие яблоки — 400 г.

Для начинки: сыр — 300 г, яйцо — 1 шт., сахар — 75 г, ягодный сироп — 0, 6 стакана, сливки.

Желе из яблок

Помыть и приготовить в пароварке яблоки, охладить их и протереть через сито. Хорошо перемешать массу с сахарной пудрой.

Отдельно замочить на 1 час желатин. Довести его до кипения и, процедив, добавить в емкость с протертыми яблоками. Прогреть смесь, чтобы растаял весь сахар и, охладив, выложить в формы.

При подаче на стол украсить желе цукатами и ягодами из варенья.

Яблоки — 1 кг, сахарная пудра — 90–180 г, желатин — 2 ст. ложки, цукаты и ягоды из варенья по вкусу.

Яблочно-клубничный десерт

В протертые через сито приготовленные в пароварке яблоки добавить сахар и яичный белок. Массу охладить и взбить, после этого разложить ее в формы и охладить в морозильнике. Готовое блюдо подать на стол, украсить свежей клубникой.

Яблоки — 300 г, яйцо (белок) — 1 шт., сахар — 40 г, клубника для украшения.

Мраморный кекс

Яичные белки отделить от желтков, взбить миксером до образования устойчивой пены (их объем должен увеличиться в несколько раз). В полученную массу добавить желтки, муку, сахар и ванилин, осторожно все перемешать до однородного состояния. Отделить половину теста и добавить в нее какао. Корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученную массу (столовой ложкой поочередно добавляя тесто с какао и без него). Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–45 минут поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть кекс из пароварки, отделить от фольги и нарезать. Кусочки выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.

Яйца — 5 шт., мука — 2/3 стакана, сахарный песок — 0,5 стакана, порошок какао — 3 ст. ложки, ванилин на кончике ножа, свежеотжатый сок одного апельсина, кокосовая стружка — 2 ст. ложки.

Гренки с сыром и зеленью

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в пароварку на 5–10 минут. Помидор нарезать ломтиками и подавать вместе с горячими гренками.

Хлеб — 4 кусочка, яйцо — 1 шт., молоко — 2 ст. ложки, сыр — 50 г, небольшой пучок зелени, помидор — 1 шт.

Бабка из вишен

Из вишен удалить косточки, добавить 50 г (2 столовые ложки) сахара. Сырые желтки, корицу, сметану, сахар, пшеничную муку хорошо перемешать, добавить взбитые белки и вишни. Выложить всю массу в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой и посыпанную сухарями, довести в пароварке до готовности.

Вишни — 500 г, пшеничная мука — 5 ст. ложек, сахар — 150 г, сметана — 125 г, яйца — 5 шт., корица — 3 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, молотые сухари — 2 ст. ложки.

Бабка из абрикосов

Спелые абрикосы без кожицы и косточек протереть через сито, добавить сахар и тщательно растереть. Хорошо растертое абрикосовое пюре должно иметь светло-желтый цвет.

В отдельной посуде растереть сливочное масло, добавляя к нему постепенно по одному желтку. Затем соединить его с абрикосовой массой. Отдельно взбить в пену белки, вылить их в подготовленную массу и осторожно вымешать. Выложить всю массу в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой, приготовить в пароварке. Можно готовить на водяной бане в течение 45 минут.

Готовую бабку при подаче на стол облить фруктовой глазурью.

Абрикосы — 160 г, сахар — 160 г, сливочное масло — 150 г, яйца — 10 шт., фруктовая глазурь.

Бабка с черешнями или вишнями

Желтки растереть с сахаром, добавить муку, обваренный и измельченный миндаль, ром, взбитые в пену белки, вымесить. Выложить половину массы в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой, разровнять ровным пластом, сверху положить очищенные от косточек вишни или черешни, покрыть остатком массы, разровнять, разместить чашу в пароварке, приготовить в пароварке.

Вишня или черешня — 180 г, пшеничная мука — 80 г, сахар — 100 г, яйца (белки) — 4 шт., (желтки) — 5 шт., миндаль — 150 г, ром — 2 ч. ложки, подсолнечное масло — 2 ст. ложки.

Бабка из персиков

Растереть сливочное масло с желтками и сахарной пудрой, смешанной с ванилином. Затем добавить измельченный очищенный миндаль, взбитые в пену белки, молотые сухари, тертую корочку лимона и все хорошо перемешать.

Выложить половину массы в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой, разровнять ровным пластом. Персики, из которых вынуты косточки, начинить вареньем, уложить в форму и сверху накрыть второй половиной массы. Разместить чашу в пароварке, приготовить в пароварке.

Готовую бабку выложить на блюдо, подрезав у краев формы и облив фруктовой глазурью.

Персики — 1–1,2 кг, сливочное масло — 75 г, яйца — 4 шт., сахарная пудра — 90 г, миндаль — 80 г, молотые сухари — 1 ст. ложка, корочка лимона, варенье для начинки персиков, ванилин, фруктовая глазурь.

Бабка из орехов

Желтки растереть с сахаром в пышную массу и постепенно добавить к ней подсушенные толченые орехи, перемешать с тертой черствой булкой и взбитыми белками, выложить в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой.

Для приготовления подливы сахар растереть с сырыми желтками и ванилином, перемешать с кипяченными сливками и довести эту смесь до 80–85 °С, все время помешивая, чтобы она не кипела.

Готовую бабку нарезать порционными кусками и при подаче на стол полить подливой из заваренных сливок.

Ядра грецких орехов — 120 г, сахар — 200 г, яйца — 10 шт., черствая булка — 250 г, сливочное масло — 1,5 ч. ложки.

Для подливы: сливки — 500 г, яйца — 3 шт., сахар — 2 ст. ложки, ваншлин по вкусу.

Бабка «Сюрприз»

Растопить сливочное масло, всыпать в него муку, дробленые очищенные ореховые ядра и свежие сливки. Все это хорошо перемешать и, поставив на огонь, довести до кипения, беспрерывно помешивая по дну посуды деревянной лопаточкой. После того как загустевшая масса полностью остынет, добавить в нее желтки, сахарную пудру, ванилин и хорошо растереть. Затем ввести взбитые в пену белки, слегка вымешать, выложить всю массу в смазанную маслом форму и варить на водяной бане в течение часа. Остывшую бабку облить шоколадным кремом.

Измельченные ядра грецких орехов — 150 г, пшеничная мука — 4 ст. ложки, сливочное масло — 120 г, сливки — 600 г, яйца (желтки) — 10 шт., (белки) — 12 шт., сахарная пудра — 160–180 г, ванилин по вкусу, крем шоколадный.

Соложеник маковый

Мак замочить на сутки или запарить кипятком в закрытой посуде в течение одного часа. Потом промыть его, отжать, чтобы был сухим, добавить сахар, желтки и тщательно растереть. Затем добавить к нему крахмал, сливки, миндаль, хорошо размешать, выложить массу в чашу для круп, хорошо смазанную маслом, залить взбитыми белками и готовить в пароварке до готовности.

Мак — 260 г, крахмал — 160 г, яйца (желтки) — 15 шт., (белки) — 9 шт., сливки — 500 г, сахар — 200 г, зерна горького миндаля — 5 шт., сливочное масло для смазки формы — 1,5 ст. ложки.

Маковый пудинг

Мак с вечера замочить в воде, на другой день воду сцедить, мак перемешать с половиной необходимого по рецепту количества молока. Сливочное масло хорошо вымешать, добавить к нему по одному яичные желтки, сахар, молотые сухари, ромовую эссенцию, мак, молотые орехи, корицу и тертую лимонную цедру. Все это вымешать до получения однородной массы и осторожно добавить крепкую пену из взбитых яичных белков. Выложить всю массу в корзину для круп, выстеленную смазанной маслом фольгой, приготовить в пароварке до готовности.

Можно готовить на водяной бане в течение 15 минут. Для этого наполнить этой массой смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, накрыть ее плотно крышкой, поставить в посуду с кипящей водой и кипятить 15 минут.

Мак — 250 г, молоко — 200 мл, масло сливочное — 50 г, молотые белые сухари — 100 г, яйца — 6 шт., сахар — 100 г, тертая цедра 0,5 лимона, молотые ядра грецких или лесных орехов — 50 г, щепотка молотой корицы, несколько капель ромовой эссенции.

Варенье в пароварке

Пропорции ягод и сахара для приготовления варенья в пароварке берутся как обычно, варить варенье недолго — 7– 10 минут на очень слабом огне. При этом следует отметить, что у варенья, сваренного из ягод в пароварке, цвет прекрасный, витамины сохраняются. Пенки снимать не нужно — они остаются на стенках кастрюли.

Варенье из арбузных корок

С толстых арбузных корок удалить всю съедобную мякоть, снять тонкую верхнюю зеленую корочку, нарезать на небольшие (длиной 5–8 см) куски (можно фигурные), проколоть каждый кусок вилкой.

В стакане горячей воды хорошо растворить питьевую соду и смешать с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные кусочки арбузных корок положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на 4 часа. Затем растворить 600 г сахара, залив 3 стаканами воды, поставить на огонь и дать покипеть 5 минут в пароварке.

Тем временем вынуть из раствора арбузные корки и несколько раз хорошо промыть их в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп, довести до кипения и кипятить в пароварке в течение 10 минут, затем снять с огня и оставить на 12 часов.

После указанного срока всыпать в корки еще 600 г сахара, снова поставить на огонь, довести до кипения и потом варить 1,5 часа. За 2 минуты до окончания варки всыпать ванилин (если употребляется ваниль, то ее надо класть в начале варки).

Корки арбузные — 1 кг, сахар — 1,2 кг, сода питьевая — 1,5 ч. ложки, вода для содового раствора — 6 стаканов, вода для сиропа — 3 стакана, ванилин.

Варенье из дыни в уксусе

Спелую дыню очистить от кожицы и семечек, порезать на небольшие ломтики, залить уксусом так, чтобы он покрыл ломтики, и оставить на 2 дня. Затем вынуть дыню из уксуса и варить в сладком сиропе, приготовленном из сахара и воды, в пароварке до мягкости дыни. Как только дыня станет мягкой, вынуть ее из сиропа, положить в банку и остудить. Продолжать варить сироп, пока не загустеет.

Остывшую дыню залить горячим сиропом. Не закрывать банку до тех пор, пока варенье не остынет.

Дыня — 400 г, сахар — 800 г, вода — 1 стакан, уксус.

Варенье из зеленых помидоров

Для приготовления варенья используются зеленые мелкоплодные продолговатой формы помидоры. У вымытых помидоров отрезать плодоножки с частью мякоти. Тонким ножом или чайной ложкой вынуть мякоть с семенами, не повредив стенок. Помидоры сварить в трех-четырех водах 3–4 минуты. Хорошо промыть в холодной воде 2–3 раза.

Приготовить сироп, опустить в него помидоры и поставить на сильный огонь (потом его уменьшить), закрыть крышку пароварки. Когда варенье будет готово, добавить лимонную кислоту и несколько капель лимонной или другой фруктовой эссенции. Для аромата вместо эссенции можно добавить ванилин или мелко нарезанную цедру лимона.

Помидоры зеленые — 80 шт., сахар — 1 кг, вода — 1 стакан, кислота лимонная — 1 ч. ложка, цедра лимона.

Мармелад из дыни

Очистить дыню от кожицы и семечек, порезать ее на кусочки и варить в пароварке на слабом огне, пока не станет мягкой. Потом выложить дыню на сито и протереть для получения дынного пюре.

В воду, в которой варилась дыня, добавить сахар и продолжать кипятить несколько минут. Когда сироп будет готов, положить в него дынное пюре и уварить до полной густоты. Остудить и порезать на кусочки.

Такой мармелад может храниться несколько месяцев.

Дыня — 1 кг, сахар — 1 кг.

Мармелад из помидоров, слив и яблок

Помидоры тщательно помыть, нарезать кусочками, выдержать в дуршлаге 1–2 часа, чтобы стек сок, сложить в пароварку, сварить до мягкости и протереть через сито, удалив кожицу и семена. Получится сравнительно густая масса. Сливы помыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Яблоки помыть, снять кожицу, освободить от семян и семенной коробочки и тоже пропустить через мясорубку. Все продукты смешать, добавить сахар и продолжать готовить в пароварке на сильном огне. Смесь быстро густеет и приобретает малиновый цвет. Можно добавить ветку эстрагона и довести мармелад до желаемой густоты.

Помидоры — 400 г, сливы — 200 г, яблоки — 200 г, сахар по вкусу.

Цукаты из корок арбуза или дыни

Очистить корки от мякоти (кожицу не снимать) и разрезать на большие кубики. Варить их в кипящей воде в пароварке до тех пор, пока не станут мягкими. Затем опустить в горячий сахарный сироп (1,5 кг сахара на 4 стакана воды), оставить в нем на 8–10 часов, затем кипятить 10 минут, снова дать постоять, затем снова прокипятить. Так повторить несколько раз, пока корки не станут прозрачными.

В конце приготовления добавить лимонную кислоту и ванилин. Откинуть горячие корки на сито, дать стечь сиропу, а затем засыпать сахарным песком, перемешать и, встряхивая, удалить лишний сахар. Можно подсушить цукаты на решетке в кастрюле без крышки.

Корки (от арбуза или дыни) — 1 кг, сахар — 1,5 кг, вода — 4 стакана, кислота лимонная — 1 ч. ложка, ванилин — на кончике ножа.

Рецепты лечебного питания, проверенные временем

Без преувеличения можно сказать, что приготовление пищи на пару является одним из лучших способов сохранения витаминов, минеральных веществ, оптимальным способом тепловой обработки, применимым практически к любым продуктам. При этом в лечебном питании паровая кулинария играет особую роль. Лечебное питание при желудочных заболеваниях, расстройстве кишечника, при болезнях сердца, почек, ожирении, сахарном диабете, при гипертонии, малокровии просто незаменимо. Приведенные ниже рецепты блюд разработаны диетологами и успешно апробированы в лечебном питании более полувека тому назад. Приготовлять блюда можно и в современных пароварках, что значительно упрощает труд хозяйки и сокращает время приготовления.

Раскладка блюд рассчитана на однократный прием пищи для одного человека.

Блюда при болезнях желудка

Суп-пюре картофельно-морковный на рисовом отваре

Рис с 1,5 стаканами воды сварить в пароварке или в неглубокой кастрюле на пару до готовности, протереть, смешать с вареным протертым картофелем и морковью, развести кипящим молоком, заправить желтком и маслом. К супу-пюре рекомендуется подать мелкие гренки из белого хлеба.

Картофель — 100 г, морковь — 75 г, рис — 30 г, масло — 20 г, молоко — 200 г, 1/2 яичного желтка.

Суп перловый слизистый на молоке с яйцом

Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варить не менее 2–3 часов. В пароварке время приготовления сократить вдвое. Протереть через сито вместе с жидкостью, прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар. Перед подачей к столу в суп положить масло куском.

Крупа перловая — 40 г, молоко — 150 г, масло сливочное — 20 г, сахар — 3 г, 1/4 яичного желтка, вода — 700 г.

Суп овсяный протертый на молоке с яйцом

Крупу сварить в пароварке до готовности, протереть, прокипятить, заправить молоком и сливками, смешанными с яйцом и маслом.

Протертые супы из других круп приготовляются таким же способом.

Крупа овсяная — 40 г, сливки — 50 г, молоко — 100 г, масло — 20 г, 1/2 яйца, вода — 550 мл.

Фрикадельки мясные, паровые

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу. Затем охладить, соединить с мясом. Полученную массу пропустить один-два раза через мясорубку, добавить яйцо, 5 г растопленного масла, хорошо выбить и выложить в пароварку на смазанную маслом чашу для круп небольшие фрикадельки; затем залить их холодной водой, прокипятить в течение 5 минут,

вынуть из воды и подавать с маслом (масло куском).

Мясо говяжье — 150 г, рис — 15 г, масло сливочное — 15 г, 1/2 яйца, вода — 1/2 стакана (для каши).

Зразы мясные паровые, фаршированные омлетом

Из мяса, хлеба и 5 г масла приготовить мясной фарш. Яйцо хорошо взбить веничком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, накрыть крышкой, на пару довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать две круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю с небольшим количеством воды, закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Подавать с маслом (куском) или молочным соусом.

Мясо говяжье — 150 г, хлеб белый — 20 г, 1/3 яйца, масло сливочное — 15 г, молоко — 15 мл.

Пудинг мясной паровой

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и поставить в кастрюлю с кипящей водой или в смазанную маслом корзину для круп и разместить в пароварке, верх разровнять и на пару под крышкой довести пудинг до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с маслом (куском) либо с рисовым или молочным соусом.

Мясо говяжье — 120 г, масло сливочное — 20 г, манная крупа — 10 г, 1/2 яйца, вода — 1/3 стакана.

Картофельные паровые крокеты с мясом в омлете

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть через сито, добавить 5 г масла, 1/2 яйца и 25 мл молока; все это хорошо вымешать и сделать 4 лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Паровую корзину для круп или сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и под крышкой на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

Картофель — 120 г, мясо — 50 г, масло сливочное — 15 г, 2 яйца, молоко — 100 мл.

Кнели из судака с маслом

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецек на смазанную маслом сковороду или в паровую корзину для круп. Затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 3–5 минут под крышкой, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Рыба — 100 г, хлеб белый — 10 г, сливки — 30 г, сливочное масло — 15 г.

Суфле паровое из судака с маслом

Рыбу очистить от кожи и костей, половину рыбы отварить, охладить и дважды пропустить через частую решетку мясорубки вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 10 г растопленного масла, все это хорошо выбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом паровую корзину или формочку и на пару довести до готовности. Перед подачей к столу полить суфле растопленным маслом.

Рыба — 150 г, масло сливочное — 20 г, мука пшеничная — 5 г, 1/2 яйца, молоко — 40 мл.

Суфле паровое морковно-яблочное

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с крупой, сахаром и сырым желтком, добавить 10 г растопленного масла и взбитый белок; все это слегка вымешать, выложить в смазанную маслом паровую корзину или в формочку, хорошо смазанную маслом, и под крышкой на пару довести до готовности. Суфле подать к столу с маслом.

Морковь — 75 г, яблоки — 75 г, масло сливочное — 20 г, 1/2 яйца, сахар — 10 г, манная крупа — 10 г, молоко — 50 мл.

Пюре из сборных овощей

Морковь стушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную массу выбить, добавить сахар и подать с маслом (куском). Пюре можно подать

со сваренным «в мешочек» яйцом.

Морковь — 60 г, цветная капуста — 60 г, горошек зеленый — 30 г, бобы зеленые — 35 г, молоко — 60 мл, сливочное масло — 25 г, сахар — 5 г.

Суфле манное на молоке паровое

На молоке с водой заварить кашу и кипятить ее в течение 10 минут, затем снять с огня, ввести желток, сахар и 10 г масла, хорошо выбить, слегка смешать со взбитым белком, выложить в паровую корзину, смазанную маслом, или в формочку, смазанную маслом, и на пару под крышкой довести до готовности. *Манная крупа — 50 г, молоко — 100 мл, масло сливочное — 15 г, сахар — 10 г, 1/2 яйца, вода — 25 мл.*

Рулет из риса с фруктами

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу, затем добавить сахар, яйцо и 5 г масла, хорошо вымешать и охладить, после этого разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле или салфетке, смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и урюк, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом корзину для круп в пароварке или сковороду и на пару под крышкой довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Рис — 50 г, молоко — 100 мл, 1/2 яйца, масло сливочное — 20 г, сахар — 10 г, яблоки — 50 г, урюк — 20 г, вода — 25 мл.

Соус с омлетом

Яйца смешать с 25 мл молока, вылить на смазанную маслом сковороду или корзину для круп в пароварке и на пару довести до готовности, после чего охладить и изрубить. Из муки и 50 мл молока приготовить соус в виде киселя, добавить масло и рубленый омлет.

Молоко — 75 мл, масло сливочное — 20 г, 1/2 яйца, мука пшеничная — 3 г.

Яичный омлет, паровой

Яйца смешать с молоком, вылить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Подавать к столу с маслом (куском).

Яйца — 2 шт., молоко — 60 мл, масло сливочное — 10 г.

Творожный крем

Желток растереть с 10 г сахара, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и 20 г сметаны, всю массу хорошо вымешать и придать красивую форму. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (из 5 г сахара), взбить в густую пену и покрыть творожный крем.

Творог — 100 г, масло сливочное — 10 г, 1/2 яичного желтка, сметана — 35 г, сахар — 15 г, молоко — 20 мл, ваниль или ванилин по вкусу.

Суфле паровое творожное с печеньем

Печенье истолочь, смешать с сахаром, залить молоком, дать постоять 10–15 минут, затем соединить с протертым творогом, желтком и 5 г растопленного масла; всю массу хорошо вымешать; соединить со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, верх разровнять и на пару довести до готовности. Подать к столу со сметаной.

Творог — 120 г, печенье — 20 г, сахар — 15 г, 1/2 яйца, молоко — 20 мл, масло сливочное —10 г, сметана — 30 г.

Суфле паровое из рыбы с рисом

Рыбу очистить от кожи и костей, отварить в неглубокой кастрюле под крышкой, залив водой так, чтобы она покрывала рыбу на две трети. Рыбу охладить и пропустить через частую решетку мясорубки. Одновременно отварить рис до полуготовности. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, отварным рисом, добавить сырой желток и немного растопленного масла, все это хорошо выбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом паровую корзину или формочку и на пару довести до готовности. Перед подачей к столу полить суфле растопленным маслом.

Рыба — 150 г, рис сырой — 1 ст. ложка, масло сливочное — 30 г, мука пшеничная —10 г, 1/2 яйца, молоко — 40 мл.

Суфле манное на молоке, паровое

Промыть рис, высушить, смолоть. Заварить на воде пополам с молоком кашу и варить ее в течение 10 минут на слабом огне под

крышкой, не открывая ее, затем снять с огня и, не открывая крышку, дать постоять 10 минут. Затем ввести желток, сахар и 20 г масла, хорошо выбить, слегка смешать со взбитым белком, выложить в паровую корзину, смазанную маслом, или в формочку, смазанную маслом, и на пару под крышкой довести до готовности.

Рис — 50 г, молоко — 50 г, вода — 50 г, масло сливочное — 25 г, сахар — 10 г, 1/2 яйца.

Блюда при расстройствах кишечника

Мясной обезжиренный бульон с гренками

Кости мелко изрубить, залить холодной водой и быстро довести до кипения. Закрыть крышку пароварки и варить в течение часа. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яичным белком и 50 мл холодной воды, ввести в бульон. Овощи нарезать тонкими пластинками, припустить (без жира) до золотистого цвета и положить в бульон, варить 30 минут. Готовый бульон процедить через салфетку, очистить от жира и подавать к столу.

Кости трубчатые — 100 г, мясо — 50 г, овощи сборные — 10 г, 1/5 яичного белка, вода — 600 мл.

Суп из черники на рисовом отваре

Чернику вымыть, залить 350 мл воды, кипятить 10–15 минут в пароварке и затем настаивать 30 минут; после этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть через сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Черника сухая — 40 г, рис — 30 г, сахар — 15 г, 1/10 лимона, хлеб белый — 50 г, вода — 750 мл.

Суп рисовый слизистый на мясном бульоне

Рис промыть, всыпать в кипящую воду в пароварку и варить в течение 30 минут, затем процедить и добавить бульон. При подаче к столу в суп положить масло (куском). К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Рис — 50 г, масло сливочное — 5 г, бульон мясной слабый — 150 мл, вода — 500 мл.

Тефтели мясные с чесноком, паровые

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, после чего смешать с вареным рисом и мелко рубленным толченым чесноком, хорошо

выбить, сделать 3–4 шарика, выложить в хорошо смазанную корзину для круп, поместить в пароварку и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Мясо — 100 г, рис — 15 г, масло сливочное — 10 г, чеснок — 2 г.

Колбаса чесночная

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить три-четыре раза вместе с чесноком через частую решетку мясорубки, смешать с вареным рассыпчатым рисом, хорошо выбить; после этого выложить всю массу на влажную марлю, завернуть в виде колбасы, края марли завязать и на пару довести до готовности. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать на 2–3 куска и полить сливочным маслом. В пароварке можно разместить на решетке и сократить время приготовления.

Мясо говяжье — 150 г, рис — 15 г, масло сливочное — 10 г, чеснок — 2 г.

Зразы из куриного мяса с рисом, паровые

Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 2 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Куриное мясо — 120 г, рис — 15 г, сливочное масло — 10 г, 1/2 яичного белка.

Фрикадельки чесночные из судака

Из риса и воды сварить вязкую кашу и охладить. Мякоть судака вместе с кашей и изрубленным чесноком пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, добавить 5 г растопленного масла, хорошо выбить влажной рукой, сделать 10–12 фрикаделек, на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Судак — 120 г, рис — 15 г, масло сливочное — 15 г, чеснок — 2 г, вода — 50 мл.

Фрикадельки рисовые в красном вине

Рис разварить в пароварке или неглубокой кастрюле в небольшом, приблизительно 150 мл, количестве воды, слегка охладить, после чего сделать 10–12 фрикаделек, положить их на тарелку и залить киселем, приготовленным из красного вина, крахмала и остальной воды.

Рис — 50 г, красное вино — 40 мл, сахара — 10 г, крахмал 3 г, вода — 200 мл.

Пудинг рисовый, паровой, протертый, на мясном бульоне

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице, всыпать в кипящий бульон, разварить до готовности, затем ввести желток, взбитый белок и 5 г растопленного масла; все это вымешать, выложить в формочку, паровую корзину для круп, хорошо смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Рис — 50 г, бульон — 200 г, масло сливочное — 10 г, 1/2 яйца.

Каша рисовая шоколадная на воде

Из риса и воды сварить вязкую кашу. Какао смешать с сахаром, ввести в кашу, хорошо вымешать, подать с маслом (куском).

Рис — 50 г, какао — 5 г, сахар — 5 г, сливочное масло — 10 г, вода — 250 мл.

Соус рисовый с маслом

Рис разварить в воде на пару и дважды протереть через сито, затем прокипятить, добавить масло куском, вымешать и использовать как соус к отдельным блюдам (по назначению врача).

Рис — 15 г, вода — 100 мл, масло сливочное — 10 г.

Белковый омлет паровой

Белки взбить веничком, добавить 50 мл воды, вылить в формочку, смазанную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Белки яичные — 3, масло сливочное — 5 г.

Суфле творожное с вишневой подливкой паровое

Из манной крупы и 30 мл воды сварить кашу и охладить. Творог (свежий, сухой) протереть через сито, соединить с манной кашей, добавить желток, 5 г сахара и 5 г растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, поставить в широкую кастрюлю с кипящей водой или на решетку пароварки и на пару довести до готовности. Из вишни и 100 мл воды, 10 г сахара и картофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.

Творог — 120 г, крупа манная — 10 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 15 г, 1/2 яйца, вишня сухая — 25 г, крахмал — 5 г.

Кисель черничный

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать к столу в теплом виде.

Черника — 30 г, крахмал — 10 г, сахар — 10 г, 1/10 лимона, вода — 300 мл.

Желе из рисового отвара и желудевого кофе

Рис промыть, залить стаканом воды, разварить, процедить, затем соединить с сахаром и крепким желудевым кофе (1/2 стакана); все это вскипятить, добавить размоченный в холодной воде желатин, дать раствориться, после чего процедить, вылить в формочку и охладить.

Рис — 15 г, кофе желудевый — 5 г, желатин — 3 г, вода — 250 мл.

Какао на рисовом отваре

Рис с водой разварить до мягкости и процедить, затем соединить с какао и сахаром, прокипятить и снова процедить (жидкости останется 1 стакан). Можно добавить 25 г сливок.

Какао — 5 г, риса — 10 г, сахар — 10 г, вода — 300 мл.

Блюда при болезнях печени

Бульон овощной с белковым омлетом

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в форму, смазанную маслом, и запечь под крышкой на пару, затем омлет охладить до комнатной температуры и разрезать на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капустные кочерыжки — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, 1 яичный белок, молоко — 10 мл, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.

Суп-пюре из цветной капусты

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 мл), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть через сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 мл) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Свекольник холодный

Вымыть свеклу, сварить до готовности в небольшом количестве воды, добавив лимонной кислоты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат и лук, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Свекла — 150 г, сметана — 50 г, сахар — 10 г, 1 яичный белок, огурцы свежие — 75 г, салат листовой — 10 г, лук зеленый — 15 г, петрушка, укроп — 5 г, лимонная кислота — по вкусу, отвар свеклы — 300 мл.

Вареное мясо с яблоками, запеченное в молочном

соусе

Нежирное мясо отварить в пароварке в небольшом количестве воды и разрезать на 4–5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого паровую корзину, формочку смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемешку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и довести на пару до готовности.

Мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.

Борщ на овощном бульоне

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и 100 мл воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить под крышкой до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Капуста белокочанная — 100 г, свекла — 70 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, сельдерей — 5 г, помидоры — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, лимонная кислота — по вкусу (вместо кислоты можно положить яблоки или черную смородину), вода — 350 мл, соль.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде в пароварке до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. Морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды в паровой корзине. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 2–3 части, завернуть в листья капусты, сложить в неглубокую кастрюлю с крышкой, паровую корзину, залить

сметанным соусом и довести до готовности.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар (75 мл); дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

Капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 30 г, масло сливочное — 10 г, отвар овощной — 75 мл.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить в смазанную маслом паровую корзину, разместить в пароварке или выложить в форму, смазанную маслом, поставить в кастрюлю с кипящей водой и на пару довести до готовности. Одновременно морковь и цветную капусту стушить с 5 г масла; готовые овощи протереть через сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и тоже довести до готовности. Подавать запеканку, посыпав зеленью.

Куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.

Рулет из судака с белковым омлетом, запеченный

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 мл молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить немного растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 мл молока, вылить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1,5 см разложить на марле или салфетке, смоченной водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от марли или салфетки, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 2–3 куска и подать к столу.

Судак — 120 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 35 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 20 г, мука белая — 3 г, 1/2 яичного белка.

Пудинг из урюка, брюквы и творога

Брюкву нашинковать «лапшой» и тушить под крышкой с 5 г масла и с молоком. Когда брюква будет готова, положить в нее крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк. Всю эту массу вымешать и охладить, затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом паровую корзину, полить маслом и довести до готовности под крышкой. Подать к столу со сметаной.

Брюква — 75 г, урюк — 50 г, творог — 50 г, 1 яичный белок, молоко — 30 г, масло сливочное —10 г, сахар — 10 г, манная крупа — 10 г, сметана — 30 мл.

Пудинг из кабачков и яблок

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла в пароварке до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладить; после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и довести до готовности. Подавать к столу со сметаной.

Кабачки — 125 г, яблоки — 75 г, молоко — 25 г, масло сливочное — 15 г, 1 яичный белок, сахар — 10 г, манная крупа — 15 г, сметана — 30 г.

Котлеты морковно-яблочные, запеченные

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности с 10 г масла и 1/4 стакана воды в неглубокой кастрюле под крышкой. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5–10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить. Охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить в смазанную маслом корзину для круп, сбрызнуть маслом и довести до готовности на пару. Подать к столу со сметаной.

Морковь — 100 г, яблоки — 100 г, 1 яичный белок, масло сливочное — 10 г, манная крупа — 10 г, сухари — 10 г, сахар — 5 г, сметана — 30 г.

Гренки с овощами

Хлеб разрезать на 2 кусочка, обмакнуть в 50 мл молока,

смешанного с сахаром и яйцом, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с 25 мл молока и 10 г масла. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и довести до готовности. Подавать гренки к столу со сметаной.

Хлеб пшеничный — 60 г, молоко — 75 г, 1/4 яйца, сахар — 5 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 30 г, капуста белокочанная — 75 г, морковь — 50 г, кабачки — 50 г, яблоки — 50 г, салат лиственный — 5 г, укроп — 5 г.

Фаршированная репа с рисом и яблоками

Репу очистить и отварить, вынуть середину, придав репе форму чашечки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с нашинкованными яблоками, сахаром, маслом и яйцом, выложить в пароварку или неглубокую кастрюлю, смазанную маслом, накрыть крышкой. Одновременно приготовить молочный соус, залить репу и довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу полить репу маслом.

Репа — 150 г, рис — 20 г, яблоки — 60 г, сахар — 10 г, 1/2 яйца, мука — 5 г, молоко — 60 мл, масло сливочное — 10 г.

Цветная капуста в омлете

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в смазанную маслом корзину для круп пароварки или однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной, закрыть крышкой и довести до готовности. Капусту подать к столу с зеленью, отварным картофелем или как отдельное блюдо.

Капуста цветная — 200 г, масло сливочное — 5 г, яичные белки — 2 шт., молоко — 60 мл, сметана — 30 г.

Суфле из гречневой каши с маслом

Гречневую крупу смолоть. Заварить на воде пополам с молоком кашу и варить ее в течение 10 минут на слабом огне под крышкой. Промыть изюм, курагу и чернослив. Удалить косточки из чернослива. Курагу и чернослив нарезать тонкими полосками. Затем смешать фрукты с кашей, ввести желток, сахар и 20 г масла, хорошо выбить. Слегка смешать со взбитым белком,

выложить в паровую корзину, смазанную маслом, или в формочку, смазанную маслом, и на пару под крышкой довести до готовности.

Гречневая крупа — 50 г, молоко — 50 г, вода — 50 г, масло сливочное — 30 г, сахар — 10 г, 1/2 яйца, курага, изюм и чернослив — по 50 г.

Каша овсяная с вареньем

В кипящее в неглубокой кастрюле молоко, разбавленное водой, всыпать крупу, добавить сахар и соль, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, изредка помешивая, до готовности.

Перед подачей к столу в кашу положить масло, вымешать и полить сверху вареньем или подать его отдельно, по вкусу.

Крупа — 75 г, сахар — 5 г, молоко — 150 мл, масло сливочное — 5 г, варенье — 30 г, вода — 100 мл, соль.

Плов рисовый с фруктами и овощами

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане.

Готовый рис выложить в смазанную маслом корзину для круп, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, разместить паровую корзину в пароварке, накрыть крышкой и тушить приблизительно 20 минут.

Рис — 50 г, изюм — 15 г, чернослив — 25 г, морковь — 30 г, цветная капуста — 40 г, масло сливочное — 15 г, вода — 100 мл.

Белковый омлет со сметаной, запеченный

Белки взбить веничком, добавить молоко и 20 г сметаны, вымешать, вылить в однопорционную сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть оставшейся сметаной и запечь. Приготовить белковый омлет можно в формочке, смазанной маслом и помещенной на водяную баню или в пароварку.

Яичные белки — 3 шт., сметана — 30 г, молоко — 20 мл, масло сливочное — 3 г.

Белковый омлет с овощами

Капусту, кабачки, салат нашинковать и тушить с маслом и 20 мл молока до готовности в паровой корзине для круп, затем

залить белками, смешанными с 20 мл молока, а также оставшейся сметаной, после чего закрыть листиком фольги, довести до готовности. Можно сложить овощи в формочку, смазанную маслом, залить молоком и сметаной и запечь на водяной бане.

Яичные белки — 3 шт., сметана — 30 г, молоко — 40 мл, масло сливочное — 10 г, капуста белокочанная — 30 г, кабачки — 30 г, салат — 10 г.

Сырники с морковью

Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 г масла в небольшом количестве воды под крышкой на пару до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить, а творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все это вымешать, разделить на 3 части, обвалять в муке, придать форму сырника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной, или приготовить на решетке, или в паровой корзине, смазанной маслом.

Творог — 120 г, мука пшеничная — 30 г, 1/2 яйца, сахар — 15 г, урюк — 15 г, морковь — 20 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г.

Запеканка творожная с яблоками и изюмом

Хлеб разрезать на 2 ломтика и намочить в молоке, добавив в него 5 г сахара. Протереть творог, смешать со взбитым белком, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В паровую корзину, устеленную фольгой, смазанной маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него приготовленную творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом, прикрыть листиком фольги и готовить в пароварке под крышкой. Можно приготовить в формочке на водяной бане. Подать к столу со сметаной.

Творог — 120 г, манная крупа — 10 г, 1 яичный белок, сахар — 15 г, молоко — 40 мл, хлеб белый — 40 г, яблоки — 25 г, изюм — 15 г, сметана — 30 г, масло сливочное — 10 г.

Желированная дыня

Спелую и сочную дыню очистить от корки, удалить семена, нарезать ломтиками и уварить с сахаром в пароварке. Охладить, отвар перелить в отдельную посуду, добавить размоченный желатин, довести до кипения. Затем уложенные в формы кусочки

дыни залить отваром. Когда отвар остынет, желированную дыню вынуть из формы и положить на блюдо или десертную тарелку.

Дыня — 1000 г, сахар — 300 г, желатин — 15 г.

Флан с бананом

Поместить в миксер или блендер бананы, сахар, молоко, яйца и муку. Перемешать до получения однородной массы. Смазать формочки сливочным маслом, заполнить их полученной массой, накрыть алюминиевой фольгой и поместить в чашу для круп или на решетку пароварки. Закрыть крышку, варить в течение 35 минут. Можно заменить бананы 300 г таких плодов, как абрикосы, вишня и др.

Бананы — 3 шт., сахар — 120 г, молоко — 200 мл, яйцо — 1 шт., мука — 25 г, сливочное масло — 10 г.

Блюда при болезнях сердца, почек и при гипертонии

Окрошка на фруктовом настое

Сварить в пароварке под крышкой картофель в кожуре. Остудить его и очистить, нарезать кубиками. Салат, петрушку и укроп мелко нашинковать. Затем сварить вкрутую яйцо, белок изрубить, а желток протереть через сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонный сок, огурцы, нарезанные кубиками.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять 100 г яблок или 25 г сухих фруктов, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3–4 часа.

Вместо фруктов можно взять 100 г ревеня или 20 г шиповника.

Огурцы свежие — 100 г, салат листовой — 10 г, петрушка (зелень) — 5 г, картофель — 60 г, укроп — 5 г, 1 яйцо, сметана — 50 г, сахар — 5 г, лимонный сок — 5 г, фруктовый настой — 400 мл.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить в пароварке до готовности, после чего протереть через сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 5–7 минут, затем добавить протертую тыкву и сахар. Настоять несколько минут под крышкой. Подать к столу с маслом.

Молоко — 350 мл, тыке а — 100 г, крупа манная — 25 г, сахар — 15 г, масло сливочное — 10 г, вода — 100 мл.

Суп яблочный на отваре шиповника

Шиповник залить кипятком, закрыть пароварку крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Настой шиповника можно приготовить в термосе, залив ягоды кипятком. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к супу.

Яблоки — 150 г, шиповник сушеный — 20 г, сахар — 25 г,

корица — 0,1 г, хлеб белый — 50 г, вода — 500 мл.

Суп рисовый с курагой

Курагу перебрать, промыть, нашинковать; затем добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение часа, после чего добавить сваренный на пару рис и сливки. Подать к столу в теплом виде.

Курага — 80 г, рис — 20 г, сахар — 15 г, сливки — 50 г, вода — 450 мл.

Вареное мясо в кисло-сладком соусе

Мясо (не жирное и не жилистое) отварить и разрезать на 2 кусочка. Из муки, сметаны и овощного отвара приготовить соус, а изюм и чернослив размочить в холодной воде. Одновременно нашинковать яблоки и чернослив. В пароварку положить масло, влить немного воды, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 5–7 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 30 г, мука пшеничная — 5 г, изюм — 10 г, чернослив — 15 г, яблоки — 25 г, укроп — 5 г, овощной отвар — 100 мл.

Бифштекс из отварного мяса с луком

Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить тяпкой и придать ему форму блина. Дно паровой корзины смазать маслом, положить мясо, до половины залить его водой, закрыть крышкой и кипятить 5–7 минут, после чего вынуть мясо, дать ему слегка обсохнуть, можно припустить на масле с обеих сторон. Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем припустить на масле, засыпать бифштекс приготовленным луком и подавать. На гарнир дать отварной картофель или овощи, приготовленные на пару кабачки, тыкву, капусту белокочанную или цветную, салат.

Мясо (вырезка) — 150 г, масло сливочное — 25 г, лук репчатый — 50 г.

Зразы манные с мясом

В кипящее молоко с 5 г масла постепенно всыпать крупу,

быстро помешивая ложкой, и на слабом огне варить ее 10 минут; затем добавить сырое яйцо, хорошо вымешать и разделить на 2–3 лепешки. Одновременно в пароварке сварить мясо, дважды пропустить через мясорубку, разложить на лепешки, края их соединить, придав форму пирожка, обвалять в муке и разложить в корзине для круп или на решетке. Довести до готовности.

Манная крупа — 50 г, молоко — 150 мл, мясо — 80 г, масло сливочное — 20 г, 1/3 яйца, мука пшеничная — 10 г.

Судак кусочками, запеченный в молочном соусе

Мякоть судака разрезать на 3–4 куска и припустить в пароварке. Смазать маслом корзину для круп, переложить рыбу, сверху уложить раковые шейки, засыпать тертым сыром. Из картофеля, яйца и 25 мл молока приготовить пюре, разложить его вокруг судака, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и довести до готовности под крышкой.

Судак — 125 г, масло сливочное — 20 г, молоко — 75 мл, мука пшеничная — 5 г, крабы или раковые шейки —10 г, картофель — 100 г, 1/4 яйца, сыр — 5 г.

Яблоки, фаршированные творогом

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, 10 г сахара, желтком и растопленным маслом и мякотью яблок. С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев, заполнить яблоки творогом и готовить на решетке или в смазанной маслом корзине.

Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из 5 г сахара).

Яблоки — 200 г, изюм — 30 г, творог — 60 г, масло сливочное — 10 г, 1 яичный желток, крупа манная — 5 г, сметана — 30 г, сахар — 15 г.

Шницель из сборных овощей в молочном соусе

Мелко нашинкованную морковь и брюкву тушить с небольшим количеством воды и 5 г масла в неглубокой кастрюле под крышкой или в пароварке. Также нашинкованную капусту тушить с 20 мл молока до готовности, после чего соединить с морковью и брюквой, добавить яйцо, крупу, сахар и натертый на терке огурец; все это вымешать, сделать

2 шницеля и, обваляв в муке, разместить в смазанной маслом паровой корзине. Из 50 г подогретого молока и 5 г муки

приготовить молочный соус, залить шницель, засыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и довести до готовности.

Морковь — 50 г, капуста — 75 г, огурцы свежие — 40 г, брюква — 50 г, молоко — 75 мл, масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г, 1/2 яйца, крупа манная — 10 г, мука пшеничная — 15 г, сыр — 5 г.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Морковь нашинковать и тушить с 10 г масла и небольшим количеством воды под крышкой на пару до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще пару минут, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир, 1/2 яйца и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом. После этого смазать устеленную фольгой паровую корзину маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., всего 4 слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и закрыть листиком фольги. Запеканку можно приготовить в форме на водяной бане. Подать со сметаной.

Яблоки — 100 г, изюм — 20 г, инжир — 20 г, творог — 50 г, 1 яйцо, масло сливочное — 15 г, сахар — 10 г, крупа манная — 5 г, морковь — 35 г, шпинат — 25 г, сметана — 30 г.

Голубцы с фруктами и сметаной

Из плотного кочана капусты вырезать кочерыжку и варить кочан в пароварке до полуготовности, откинуть на сито, дать стечь воде, после чего разобрать капусту на отдельные листы. С каждого листа срезать утолщенные стебли, а листы разложить на доске. Одновременно с варкой кочана изрубить шпинат, сложить в паровую корзину для круп, влить немного воды, добавить вымытый изюм и 5 г масла и тушить 2–3 минуты. Вынуть из кастрюли и затем соединить с нашинкованными урюком и яблоками. Разложить начинку на приготовленные капустные листья, завернуть их в виде конверта и припустить с двух сторон на масле в сковороде с крышкой или на решетке пароварки. Подавать голубцы к столу со сметаной.

Капуста белокочанная — 150 г, яблоки — 100 г, урюк — 50 г, изюм — 30 г, шпинат — 20 г, масло сливочное — 20 г, сметана — 30 г.

Яблочный пудинг с тыквой

Тыкву очистить, нашинковать и готовить в пароварке в молоке до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и проварить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 2–3 минуты. После этого снять крышку, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, закрыть крышку и довести до готовности. Полить маслом и подавать к столу.

Тыква — 100 г, яблоки — 100 г, молоко — 50 г, крупа манная — 15 г, сахар — 10 г, 1/2 яйца, масло сливочное — 20 г.

Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить середину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварить в пароварке рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, затем добавить 10 г растопленного масла и корицу, все это вымешать, нафаршировать свеклу, полить 20 г сметаны и довести до готовности в паровой корзине, смазанной маслом. Подать к столу со сметаной.

Свекла — 150 г, яблоки — 75 г, рис — 15 г, изюм — 25 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 50 г, сахар — 5 г, 1/4 яйца, щепотка корицы.

Тыква с инжиром в молочном соусе

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и припустить в пароварке на масле. Инжир нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой в корзину для круп, хорошо смазанную маслом, залить молочным соусом и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и довести до готовности.

Тыква — 150 г, инжир — 75 г, сливочное масло — 15 г, сахар — 5 г, молоко — 50 г, мука пшеничная — 5 г, сухари белые — 5 г.

Тыква паровая с дыней и яблоками

Очищенные тыкву и дыню нарезать кубиками и припустить их на сливочном масле. Нарезать тонкими ломтиками яблоки. Затем тыкву, дыню и яблоки сложить горкой в корзину для круп, смазанную маслом, слегка посыпать сахаром, сухариками, закрыть крышку пароварки и довести до готовности.

Тыква — 50 г, дыня — 50 г, яблоки — 50 г, сливочное масло — 20 г, сахар и сухарики по вкусу.

Морковь паровая с орехами и яблоками

Морковь нарезать на крупные кубики, яблоки нашинковать; все смешать и уложить в корзину для круп, смазанную маслом, добавить мед, рубленые орехи, закрыть крышку пароварки и довести до готовности.

Морковь — 75 г, яблоки — 75 г, орехи грецкие (очищенные) — 25 г, мед — 25 г.

Морковь паровая с вареньем

Морковь нарезать на крупные кубики, смешать с вареньем, уложить горкой в корзину для круп, смазанную маслом, добавить клюкву и рубленые орехи, закрыть крышку пароварки и довести до готовности.

Морковь — 150 г, варенье — 30 г, орехи грецкие (очищенные) — 20 г, клюква — 30 г.

Оладьи манные с яблоками и изюмом

На молоке с сахаром и 5 г масла сварить манную кашу, слегка ее охладить и ввести яйцо. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавить в кашу, вымешать и ложкой выложить небольшие оладьи в корзину для круп с хорошо разогретым маслом. Довести до готовности оладьи на слабом огне.

К оладьям можно подать варенье, сироп, негустой кисель.

Манная крупа — 50 г, яблоки — 30 г, изюм — 20 г, молоко — 75 мл, 1/2 яйца, масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г.

Пшенная каша с фруктами

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, разбавленное водой, добавить сахар и 10 г масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и довести до готовности. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Пшено — 50 г, чернослив — 30 г, абрикосы сушеные — 20 г, изюм — 20 г, молоко — 100 мл, масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г, мед — 30 г.

Суфле творожное с инжиром и орехами

Орехи истолочь до тестообразного состояния и соединить с мелко нарубленным инжиром и с творожной массой, затем все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и

готовить на водяной бане или в пароварке под крышкой. Подать к столу со сметаной.

Творог — 100 г, крупа манная — 10 г, 1/2 яйца, сахар — 15 г, молоко — 20 г, инжир — 30 г, орехи грецкие очищенные — 25 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г.

Блинчики с морковью, изюмом и урюком

Муку, молоко и 5 г сахара смешать, процедить и выпечь 2 блина. Одновременно нашинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла под крышкой до готовности, затем добавить изюм, нашинкованный урюк и часть масла, положить фарш на блины, завернуть и разместить блинчики на паровой корзине или на решетке.

Подать к столу со сметаной.

Мука — 50 г, молоко — 100 г, 1/2 яйца, сахар — 10 г, масло сливочное — 20 г, изюм — 30 г, урюк — 30 г, сметана — 30 г, морковь — 50 г.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть через сито, смешать с крупой, желтком, сахаром и мелко рубленными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, выложить в паровую корзину для круп, смазанную маслом, подлить немного воды и довести до готовности под крышкой. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Чернослив — 60 г, творог — 60 г, 1 яичный желток, манная крупа — 5 г, сахар — 10 г, орехи грецкие очищенные — 25 г, сметана — 50 г, масло сливочное — 3 г.

Яблоки, фаршированные изюмом

Яблоки, удалив из них сердцевину, заполнить изюмом, смешанным с сахаром, нашинкованным урюком и очищенным нарубленным и поджаренным миндалем; затем разложить их в перфорированной корзине и варить при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились. Подавая к столу, посыпать яблоки сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Яблоки — 150 г, урюк — 20 г, изюм — 15 г, миндаль — 15 г, сахар — 20 г, корица — 1 г.

Блюда для больных ожирением, сахарным диабетом

Хлеб из молотых отрубей с мукой

Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, добавить 50 г муки и тщательно вымесить, после чего поставить в теплое место на 1/2 часа. Когда опара поднимется, всыпать остальную муку и отруби, вымесить, снова продержать в теплом месте 30–40 минут, затем выложить тесто в форму, смазанную маслом, дать тесту подняться, прикрыть листиком фольги и выпечь в пароварке.

Такой хлеб, по сравнению с обыкновенным, содержит вдвое меньше углеводов, поэтому его можно давать в двойном (против обычной нормы) количестве.

Отруби пшеничные безуглеводные — 100 г, мука ржаная — 100 г, масло сливочное — 5 г, дрожжи — 5 г, вода — 200 мл.

Бульон мясной с пудингом из ветчины и листовой зелени

Из мяса, моркови, белых кореньев и 5 г лука приготовить в пароварке бульон. Одновременно нежирную ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Зеленый лук и шпинат мелко нашинковать и вместе с ветчиной слегка обжарить на масле. Сложить в паровую корзину для круп, смазанную маслом, затем залить яйцом, смешанным с молоком, сверху засыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и довести до готовности. Перед подачей к столу положить пудинг в тарелку и залить бульоном, посыпать зеленью петрушки.

Мясо (с костью) — 150 г, масло сливочное — 10 г, ветчина — 50 г, лук зеленый — 20 г, шпинат — 20 г, петрушка (зелень) — 5 г, морковь — 10 г, коренья белые — 5 г, 1/2 яйца, молоко — 20 мл, сыр — 5 г.

Щи зеленые с яйцом

Из мяса и воды сварить в пароварке бульон. Одновременно щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в паровую корзину, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка припустить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести небольшим количеством приготовленного бульона, добавить в

кастрюлю, затем положить в бульон шпинат и щавель и варить 8–12 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку. Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

Мясо говяжье — 150 г, 1 яйцо, сметана — 40 г, масло сливочное — 10 г, мука пшеничная — 5 г, щавель — 100 г, шпинат — 120 г, лук репчатый — 20 г, лук зеленый — 10 г, петрушка (зелень) — 5 г.

Бульон мясной с фаршированными огурцами

Из мяса и воды сварить бульон. Огурцы очистить от кожуры, удалить семена, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 5 минут, затем вынуть и дать обсохнуть. Одновременно нарезать мясо и припустить вместе с луком, после чего пропустить через мясорубку, смешать с рубленой зеленью и яйцом, нафаршировать огурцы, сложить в паровой корзине, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Перед подачей к столу положить фаршированные огурцы в горячий бульон.

Мясо — 150 г, огурцы свежие — 100 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное —10 г, укроп — 5 г, сыр — 5 г, 1/2 яйца, вода — 500 мл.

Борщ из вымоченной свеклы

Из мяса и воды сварить бульон. Очищенную свеклу нашинковать в виде лапши, залить 1–2 литрами холодной воды, добавить уксус и настаивать в течение 2 часов (при этом воду сменить два раза). Очищенный лук, петрушку и сельдерей нашинковать, припустить в масле вместе с томатом, добавить вымоченную свеклу, 1/2 стакана бульона и в неглубокой кастрюле под крышкой тушить 20 минут. При приготовлении в пароварке время сократить. Затем в процеженный бульон положить нашинкованную капусту и тушеную свеклу и варить до полной готовности. Подать к столу с куском мяса, сметаной и рубленой зеленью.

Мясо — 150 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 30 г, свекла — 100 г, капуста белокочанная — 150 г, лук — 15 г, сельдерей — 10 г, петрушка (корень) — 20 г, петрушка (зелень) — 5 г, томат — 10 г, вода — 400 мл, уксус — 1 ст. ложка.

Говядина, тушенная с баклажанами, грибами и помидорами

Мягкое не жилистое мясо припустить в масле (5 г) до образования легкой корочки, добавить томат, 1/2 стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности в неглубокой кастрюле или пароварке. Затем разрезать мясо на 3 ломтика и засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем.

После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и вперемешку уложить возле мяса как гарнир.

Мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 20 г, лук — 20 г, томат — 5 г, баклажаны — 100 г, грибы свежие — 100 г, помидоры — 75 г, перец стручковый — 10 г, петрушка (зелень) — 5 г, лавровый лист — 1 шт.

Ломтики вырезки с помидорами и цветной капустой

Мясо очистить от жира и сухожилий, разрезать поперек волокон на 3 куска, слегка отбить тяпкой и готовить на сильно разогретом масле в паровой корзине. Одновременно отварить капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нарезанный лук припустить в масле, добавить сметану и прокипятить в течение 5 минут; затем этим соусом полить мясо и посыпать рубленой зеленью. Подать мясо вместе с капустой, политой маслом.

Мясо (вырезка) — 150 г, масло сливочное — 15 г, помидоры — 75 г, лук зеленый — 25 г, сметана — 25 г, капуста цветная — 200 г, петрушка (зелень) — 5 г.

Капустный шницель

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на 2 части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в отрубях и припустить в пароварке на масле.

Капуста — 250 г, 1 яйцо, масло сливочное — 20 г, отруби пшеничные — 20 г.

Голубцы с грибами и яйцами

Отварить капусту, нашинковать лук, припустить его в масле, добавить нашинкованные грибы и готовить 10–12 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, разместить в

корзине для круп, смазанной маслом, залить голубцы сметаной и довести до готовности под крышкой.

Капуста — 150 г, грибы свежие — 100 г, лук репчатый — 15 г, 1/2 яйца, масло сливочное — 15 г, сметана — 40 г, петрушка (зелень) — 5 г.

Помидоры, фаршированные телятиной

Из половины желтка, масла и уксуса приготовить соус майонез, смешать его со сметаной, затем сваренный вкрутую белок изрубить, а лук и перец мелко нашинковать. Отваренную на пару телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с белками, зеленью и половиной соуса. После этого срезать верхушку с двух помидоров со стороны стебля, вынуть из помидора мякоть с семечками, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

Помидоры — 150 г, телятина — 100 г, 1/2 яйца, масло растительное — 15 г, лук зеленый — 10 г, укроп — 5 г, перец зеленый (стручковый) — 10 г, сметана — 20 г, уксус — 5 мл.

Морковный пудинг из вымоченной моркови

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить 2 литрами холодной воды и вымачивать 3–4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать через марлю, залить молоком, добавить 10 г масла и тушить. В готовую морковь ввести желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и сахарин, все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, выпечь на водяной бане или в пароварке. Подать к столу со сметаной.

Морковь — 150 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 30 г, молоко — 50 мл, творог — 50 г, 1 яйцо, отруби пшеничные — 5 г, сахарин по вкусу.

Печенье творожное с орехами

Миндаль (кешью, фундук) ошпарить, очистить, растолочь в ступке или очень мелко изрубить, соединить с желтком и протертым творогом, затем добавить ванилин и сахарин, хорошо все вымешать, разместить маленькие лепешки в устеленной фольгой и смазанной маслом паровой корзине, прикрыв листиком фольги, и приготовить на слабом огне.

Творог — 50 г, миндаль очищенный — 50 г, 1 яичный желток,

масло сливочное — 2 г, сахарин или ванилин по вкусу.

Каша овсяная с пшеничными отрубями

Хорошо просеянные отруби всыпать в кипящую воду в неглубокую кастрюлю и кипятить под крышкой 10 минут, затем добавить крупу и 10 г масла, вымешать и варить под крышкой на слабом огне в течение 2 часов. В пароварке время приготовления сократить вдвое. Подать к столу с молоком.

Овсяная крупа — 40 г, отруби пшеничные — 40 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 200 мл.

Котлеты из картофеля и отрубей

Хорошо вымытый картофель в кожуре отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Одновременно 40 г отрубей смешать с молоком, дать постоять 15–20 минут, соединить с картофелем, добавить яйцо и 10 г масла, все это хорошо вымешать, сделать 3 котлеты, обвалять в остальных отрубях и разместить в паровой корзине, смазанной маслом, довести до готовности.

Картофель — 200 г, отруби пшеничные — 50 г, молоко — 40 мл, масло сливочное — 20 г, 1/2 яйца.

Сметанный соус с помидорным соком

Спелые помидоры разрезать пополам и, слегка выжав из них сок, протереть через сито. К протертым помидорам добавить сметану, выпарить получившуюся массу на 1/3, соединить с сырым желтком и, быстро размешивая, довести до загустения.

Подавать соус к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу, приготовленному куском.

Сметана — 50 г, 1 яичный желток, помидоры — 40 г.

Биточки рыбные с картофелем в овсяных хлопьях

Отварить рыбу в пароварке. Одновременно на решетке пароварки приготовить картофель в кожуре. Все вынуть и остудить. Очистить картофель, смешать с мелко порубленным рыбным филе и сформовать биточки. Обвалять биточки в овсяных хлопьях и разложить в корзине с перфорированным дном или на решетке, смазанной маслом, закрыть крышку пароварки и довести до готовности.

Филе рыбное — 200 г, картофель — 2 шт., масло сливочное — 30 г, овсяные хлопья — 1 ст. ложка.

Соус лимонный с грибами и каперсами

Яйцо хорошо выбить веничком, соединить со сливками, добавить лимонную цедру и на водяной бане взбивать до загустения, затем заправить лимонным соком и солью по вкусу. Одновременно грибы или шампиньоны нашинковать и отварить на пару вместе с каперсами; затем откинуть на сито и соединить с соусом.

Сливки — 50 г, 2/3 яйца, лимон — 15 г, грибы маринованные — 20 г, каперсы — 5 г, соль.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

Тыкву испечь и протереть через сито. Ревень очистить, очень мелко нашинковать, смешать с тыквой и тушить в неглубокой кастрюле под крышкой, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить сахарин.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный мармелад можно подавать со взбитыми сливками.

Тыква — 150 г, ревень — 100 г, сахарин — по вкусу.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Стебли ревеня очистить от кожуры и ворсинок и нарезать небольшими брусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками, вскипятить воду с корицей, положить в воду яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5–10 минут, после чего добавить сахарин по вкусу и охладить.

Ревень — 75 г, яблоки — 75 г, корица — 1/4 г, сахарин — по вкусу, вода — 150 мл.

Желе лимонное на сахарине

Воду вскипятить, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой 10–15 минут, после чего процедить. В 100 мл горячего настоя опустить желатин, размоченный в холодной воде, дать раствориться, затем добавить лимонный сок и сахарин, процедить, вылить в формочку и охладить. Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду, выложить желе на блюдце и полить его оставшимся сиропом.

Лимон — 20 г, желатин — 3 г, сахарин — по вкусу, вода — 130 мл.

Блюда при истощении после тяжелых заболеваний и операций

Суп-пюре из куриного мяса с морковью

Курицу отварить в пароварке вместе с луком и морковью до готовности. Бульон процедить. Куриное мясо и морковь, дважды пропущенные через частую решетку мясорубки, хорошо вымешать, добавить бульон, заправить сливками, смешанными с желтком.

К супу можно подать гренки из белого хлеба, пирожки с картофельным или капустным фаршем.

Куриное мясо — 100 г, масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 10 г, морковь — 30 г, сливки — 50 г, яичный желток — 1 шт.

Биточки паровые из кролика

Тушку кролика порубить на куски, посолить, припустить в пароварке на сливочном масле вместе с натертой на крупной терке морковью в течение 8–10 минут. Остудить. Мясо кролика вместе с морковью пропустить через мясорубку, вбить сливочное масло, муку. Сформовать биточки, обвалять в овсяных хлопьях. Разложить биточки в корзине с перфорированным дном или на решетке, смазанной маслом, закрыть крышку пароварки и довести до готовности.

Мясо кролика — 100 г, морковь — 30 г, масло сливочное — 20 г, мука — 1 ч. ложка, овсяные хлопья — 1 ст. ложка.

Суп-пюре из кур

Курицу отварить в пароварке до готовности. Лук и коренья припустить в масле вместе с мукой до светло-желтого цвета, развести бульоном и кипятить еще 5–8 минут, после чего процедить, добавить куриное мясо, дважды пропущенное через частую решетку мясорубки, хорошо вымешать и заправить сливками, смешанными с желтком.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки с любым фаршем.

Куриное мясо — 100 г, масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 10 г, белые коренья — 10 г, мука пшеничная — 10 г, сливки — 50 г, 1/2 яичного желтка, вода — 750 мл.

Суп-пюре рыбный со сливками

Лук и белые коренья мелко нарезать и тушить с 10 г масла, растопленного в пароварке, до готовности; затем ввести муку, поджаренную до светло-желтого цвета, развести стаканом воды, положить рыбу и варить в течение 10–15 минут. Протереть все это через сито, залить остальной водой, вымешать и, доведя до кипения, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом.

Судак — 75 г, масло сливочное — 15 г, сливки — 50 г, 1/2 яичного желтка, мука пшеничная —10 г, лук репчатый —10 г, белые коренья 10 г, вода — 500 мл.

Суп-крем мясной из зеленого горошка

Из мяса, кореньев и воды сварить бульон в неглубокой кастрюле под крышкой или в пароварке и процедить его. Горошек тушить в небольшом количестве бульона до готовности и в горячем состоянии протереть через сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).

Мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 15 г, горошек зеленый — 150 г, мука пшеничная — 10 г, сливки — 50 г, 1/2 яичного желтка, хлеб белый — 50 г, лук репчатый — 10 г, коренья белые — 10 г.

Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и грибами

Из 20 г куриного мяса и 5 г хлеба, размоченного в молоке, приготовить фарш, в который добавить обжаренную или тушеную, мелко нарезанную печенку и мелко изрубленные грибы; все это вымешать и положить на зачищенный, тонко отбитый куриный филей, завернуть его в виде груши, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в толченых сухарях и разложить в паровой корзине, смазанной маслом, варить до готовности. Подавать к столу с разным овощным гарниром.

Куриное филе — 100 г, печенка гусиная или куриная — 15 г, грибы маринованные или шампиньоны — 10 г, хлеб белый (черствый) — 25 г, масло сливочное — 25 г, 1/4 яйца, молоко — 10 мл.

Шницель из кур в сдобных сухарях

С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тяпкой, полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитанное сливками филе обвалять в крупно истолченных сдобных сухарях и припустить на растопленном масле в пароварке. Шницель подать к столу с овощным гарниром или макаронами, с растопленным сливочным маслом.

Куриное филе — 100 г, сливки — 25 г, масло сливочное — 15 г, масло топленое — 20 г, сухари сдобные — 25 г.

Плов из баранины с фруктами

Баранину разрезать на 3 куска, припустить на разогретом в пароварке масле с мелко нарубленным луком, затем залить мясо до половины бульоном или кипятком, добавить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности. Открыть крышку, добавить рис, промытый изюм и чернослив, залить все бульоном и под крышкой тушить до готовности риса. Плов можно приготовить и в неглубокой кастрюле под крышкой на пару.

Баранина — 150 г, масло сливочное — 25 г, рис — 60 г, чернослив — 20 г, изюм — 20 г, лук репчатый —10 г, лавровый лист — 1 шт.

Суфле из цветной капусты и мозгов

Капусту тушить в молоке с частью масла в паровой корзине, пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой и снова варить в корзине, смазанной маслом, на слабом огне 5–8 минут; затем добавить желток и отваренные, мелко нарезанные мозги, осторожно смешать со взбитым белком, вы-дожить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь на водяной бане или на решетке. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Капуста цветная — 150 г, мозги — 70 г, яйцо —1 шт., масло сливочное — 20 г, молоко — 50 мл, манная крупа — 10 г, сухари белые — 3 г.

Судак в тесте, припущенный в масле

Муку смешать с сахаром, сметаной и желтками, хорошо вымешать и соединить со взбитыми белками. Рыбу (без костей и кожи) разрезать на 4–5 тонких кусков и, взяв вилкой каждый кусок рыбы, обмакнуть в тесто и разложить на решетке рыбного

котла или в паровой корзине.

Рекомендуется подавать рыбу с отварным картофелем.

Судак — 100 г, масло топленое — 20 г, мука пшеничная — 30 г, 1/2 яйца, сахар — 3 г, сметана — 25 г.

Пудинг из рыбы с яичным соусом

Рыбу (без костей и кожи) тушить с 10 г масла и 30 мл бульона (или воды) в неглубокой кастрюле под крышкой; затем два раза пропустить через частую решетку мясорубки, соединить с желтком, молочным соусом и взбитым белком. Все это слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку, засыпать тертым сыром и поместить в пароварку или на водяную баню.

Желток смешать в кастрюле с 40 г размягченного масла и лимонным соком, поставить на сковороду с кипящей водой и на огне, взбивая веничком, довести до загустения. Перед подачей к столу пудинг полить этим соусом.

Судак — 150 г, яйцо —1 шт., мука пшеничная — 5 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 60 г, лимон — 10 г, 1 яичный желток, сыр — 3 г, бульон рыбный — 30 мл.

Пудинг из печенья с ягодным соусом

Печенье растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, и дать постоять 20–30 минут; затем добавить изюм, сахар и взбитый белок, слегка вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане или в пароварке.

Подать пудинг со сладкой подливкой из сиропа, крахмала и воды (в виде киселя).

Печенье — 50 г, изюм — 20 г, молоко — 100 мл, 1/2 яйца, сахар — 10 г, масло сливочное — 10 г, ягодный сироп — 30 мл, крахмал — 5 г, вода — 70 мл.

Оладьи манные на меду с вареньем

Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая венчиком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5 минут; затем добавить яйцо, хорошо выбить и столовой ложкой выложить в паровую корзину, смазанную маслом. При подаче к столу полить оладьи вареньем.

Манная крупа — 50 г, мед — 25 г, 1/2 яйца, масло сливочное — 20 г, варенье — 50 г, вода — 100 мл.

Котлеты из консервированной кукурузы со сметаной

Кукурузу выложить в паровую корзину для круп, залить молоком и выпарить, затем добавить манную крупу, 5 г масла и тушить 5–8 минут, после чего снять с плиты, смешать с яйцом, сахаром и рубленой зеленью петрушки, сделать

3 котлеты, обвалять их в сухарях и довести до готовности на решетке или дуршлаге без ручки. При подаче к столу полить маслом и отдельно подать сметану.

Кукуруза — 120 г, молоко — 50 мл, крупа манная — 10 г, масло сливочное — 25 г, 1/2 яйца, петрушка (зелень) — 5 г, сухари пшеничные — 15 г, сметана — 30 г.

Блюда при малокровии и истощении

Омлет из гематогена с цветной капустой

Гематоген залить холодной водой, вымешать, дать постоять 20–30 минут, затем процедить, смешать с яйцом и хорошо выбить венчиком. Капусту отварить в соленой воде, разобрать на мелкие кочешки, припустить на масле вместе с луком и посыпать рубленой петрушкой. После этого гематоген вылить в форму, смазанную маслом, слегка подержать на водяной бане, затем сверху в еще жидкий омлет положить капусту, снова поставить на несколько минут на водяную баню, свернуть рулетом и подать с маслом.

Гематоген — 30 г, яйцо —1 шт., цветная капуста — 100 г, масло сливочное — 20 г, лук зеленый — 10 г, петрушка (зелень) — 5 г, вода — 120 мл.

Рагу из гематогена с овощами в сметане

Гематоген залить холодной водой, тщательно выбить и дать постоять 20–30 минут, после чего процедить, вылить на сковороду с маслом, запечь в духовом шкафу и, охладив, нарезать в виде брусочков. Картофель молодой отварить (если старый, то обжарить), а морковь нарезать кубиками и тушить с маслом; цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить в соленой воде, а кабачки очистить, нарезать ромбиками и вместе с луком обжарить на масле. Овощи и гематоген сложить в широкую неглубокую кастрюлю с крышкой. Одновременно смешать сметану с мукой, влить 75 г кипящего отвара цветной капусты, прокипятить и залить овощи, добавив мелко нарезанный шпинат, после чего под крышкой на пару тушить рагу в течение 10 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Гематоген — 30 г, картофель — 50 г, морковь — 30 г, цветная капуста — 50 г, зеленый горошек — 30 г, лук зеленый — 20 г, кабачки — 30 г, шпинат — 10 г, петрушка (зелень) — 5 г, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 30 г, вода — 70 мл.

Бисквитные палочки с гематогеном

Гематоген залить холодной водой, размешать венчиком и дать постоять 20–30 минут, после чего процедить и взбить в

густую пену. Желток растереть с сахаром (20 г), соединить с гематогеном, всыпать муку и слегка вымешать, после чего выложить в конверт и выпустить в смазанную маслом паровую корзину небольшие палочки; посыпать палочки мелко рубленными орехами, смешанными с сахаром, закрыть листиком фольги и готовить на небольшом огне, сначала под крышкой, потом минут 5 на пару, крышку снять.

Палочки можно подать с какао или с витаминными соками.

Гематоген — 20 г, 1 яичный желток, сахар — 25 г, мука пшеничная — 20 г, орехи грецкие очищенные — 20 г, масло сливочное — 5 г, вода — 60 мл.

Винегрет с сырой печенкой

Картофель, свеклу и морковь отдельно отварить в пароварке и очистить, а капусту и лук мелко нашинковать. Овощи, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, а печенку нарезать в виде лапши, сложить ее в сито, обдать кипятком (поверхность печенки побелеет), дать стечь воде и охладить; затем смешать печенку с овощами, заправить маслом и уксусом, уложить горкой в салатник, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофель — 50 г, морковь — 30 г, свекла — 30 г, капуста белокочанная — 30 г, огурцы — 30 г, лук — 20 г, помидоры — 40 г, печенка — 50 г, масло растительное — 10 г, сметана — 25 г, петрушка (зелень) — 5 г, уксус — по вкусу.

Торт бисквитный с орехами и сырой печенкой

Белки взбить в пену, понемногу всыпать 20 г сахара, ввести желток и муку, все это слегка вымешать и в паровой корзине, устеленной фольгой, смазанной маслом, подержать несколько минут в пароварке, прикрыв листиком фольги. Из урюка и 40 г сахара приготовить пюре, охладить и смешать с протертой печенкой. Остывший бисквит разрезать на 3 слоя, промазать приготовленным пюре, сложить вместе, а сверху посыпать мелко нарубленными поджаренными орехами.

К торту можно подать молоко, сливки, какао, кофе, чай или фруктово-ягодные соки.

Мука пшеничная — 20 г, сахар — 50 г, 1 яйцо, печенка — 60 г, орехи грецкие очищенные — 25 г, абрикосы сушеные — 50 г.

Список использованной литературы и интернет-сайтов

Блюда из овощей и фруктов. — Харьков: Фолио, 2005.

Блюда из рыбы и морепродуктов. — Харьков: Фолио, 2005.

Книга о вкусной и здоровой пище. — Москва: Пищепромиздат, 1954.

Крестьянова Н. Е. Лучшие рецепты блюд на пару. — М.: АСТ, 2007.

Кулинария на пару. Секреты и рецепты. — М.: Мультипресс, 2006.

Лучшие блюда в горшочках. — Харьков: Фолио, 2006.

Маслякова Е. В. 500 блюд на пару. — М.: Вече, 2004.

http: //www.infopar.ru

http://www.zoom.cnews.ru

http://www.kp.ru

www.parovarka.org.ua